

Autor: Leonor Luz Duarte, Raquel Lobo Cardoso, Catarina Calheno Rebelo

Última atualização: 2020/01/18

Palavras-chave: Anemia, deficiência de ferro, dieta, prevenção, tratamento

Resumo

A anemia por deficiência de ferro (anemia ferropénica) é um problema prevalente na população adulta. Nos países desenvolvidos está frequentemente associada a condições em que há uma absorção deficiente do ferro proveniente da alimentação. O seu tratamento depende da doença de base e tem como objetivo repor as reservas de ferro, através da alimentação ou de suplementos.

Uma dieta com alimentos ricos em ferro (como a carne, peixe e marisco) permite prevenir e complementar o tratamento da anemia ferropénica. Deve-se evitar o consumo de chá, café e produtos lácteos às refeições principais, que diminuem a absorção de ferro. Por outro lado, o sumo de citrinos ou alimentos ricos em vitamina C (cenouras, couve-flor ou repolho) melhoram a sua absorção.

Anemia por deficiência de ferro

A **anemia** ocorre quando o nosso organismo não tem glóbulos vermelhos suficientes, responsáveis por levar o oxigénio aos tecidos. Esta situação é causada maioritariamente por perdas sanguíneas, destruição ou incapacidade de criar novos glóbulos vermelhos.

Existem diversos tipos de anemia, sendo a **anemia por deficiência de ferro** (anemia ferropénica) a mais comum. Sem ferro, o corpo não consegue produzir hemoglobina, a substância presente nos glóbulos vermelhos que faz com que estes consigam transportar oxigénio.

Nos países desenvolvidos, a deficiência de ferro, com ou sem anemia, está muitas vezes associada a condições que causam um balanço negativo entre a absorção e a perda de ferro. Nas mulheres em idade fértil, está frequentemente associada ao aumento das perdas sanguíneas no fluxo menstrual; nas crianças, está mais associada a carência de ferro na alimentação. O seu tratamento vai depender da causa, sendo por vezes necessária suplementação de ferro através de medicamentos.

O risco de desenvolver anemia por deficiência de ferro pode ser diminuído pela escolha de alimentos ricos em ferro. Estes alimentos podem também ser importantes como complemento do tratamento da anemia.

O que comer?

Nos países desenvolvidos, a ingestão média de ferro varia entre 10 a 15 mg/dia mas, sob circunstâncias normais, apenas 5% a 10% desta quantidade é absorvida (1 a 3 mg/dia).

O ferro da alimentação pode ser encontrado sob duas formas: **ferro heme**, presente quase exclusivamente na carne, peixe e marisco e o **ferro não-heme**, presente sobretudo nos vegetais.

Para aumentar a quantidade de ferro na alimentação é necessário não apenas optar por alimentos ricos em ferro como ingerir alimentos que aumentam a sua absorção e evitar os que a dificultam.

Boas fontes de ferro heme (fontes animais)

- Fígado e outras vísceras (coração, rim e língua de vaca)
- Marisco (amêijoas, mexilhão, ostras e camarão)
- Carne (vaca, cordeiro, veado, porco e aves)
- Peixe (sardinhas, atum, linguado e salmão)

Boas fontes de ferro não heme (fontes vegetais)

- Feijões
- Tofu
- Lentilhas
- Vegetais de folha escura, nomeadamente espinafres
- Frutos secos e sementes, nomeadamente sementes de abóbora e de girassol, cajú, pistáchios, pinhões
- Cereais e farinhas enriquecidos

O corpo absorve melhor o ferro da carne do que de outras fontes. Portanto, se não consome carne, pode ser necessário aumentar a ingestão de fontes vegetais ricas em ferro.

É útil consumir uma variedade de alimentos ricos em ferro heme e não heme ao longo do dia. Juntar as diferentes fontes também aumenta a absorção.

Alimentos que aumentam a absorção do ferro

São alimentos ricos em vitamina C ou betacarotenos, que aumentam a absorção se consumidos ao mesmo tempo dos alimentos ricos em ferro:

- Citrinos (como a laranja e tangerina; podem ser usados como sumo, tempero ou sobremesa)
- Brócolos
- Beterraba
- Vegetais de folha verde, couve-flor e repolho
- Cenouras
- Batatas e outros tubérculos
- Pimentos
- Tomates
- Melão
- Morangos
- Pêssegos
- Kiwi

Alimentos que impedem a absorção do ferro

O seu consumo ao mesmo tempo de outros alimentos diminui a absorção. Podem ser consumidos 2 horas antes ou depois dos alimentos ricos em ferro:

- Café e chá (taninos)
- Bebidas gaseificadas
- Leite e derivados (cálcio)
- Ovos
- Cereais integrais

Se estiver a tomar suplementação de ferro, deve fazer intervalos de duas horas entre a toma dos suplementos e as refeições!

Conclusão

A **anemia ferropénica** é um problema frequentemente associado a uma absorção deficiente do ferro proveniente da alimentação, sendo por isso essencial uma dieta adequada na sua prevenção e tratamento.

Referências recomendadas

- Administração Regional de Saúde do Norte, Anemia ferropénica: sugestões terapêuticas, Portugal, 2015
- Norma nº 030/2013 de 31/12/2013 atualizada a 09/04/2015. Abordagem, Diagnóstico e Tratamento da Ferropénia no Adulto
- Manual MSD: Anemia por deficiência de ferro
- World Health Organization. Nutritional Anaemias: Tools for effective prevention and control. Geneva, 2017

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

Leonor Luz Duarte • Raquel Lobo Cardoso • Catarina Calheno Rebelo