



La scheda salute

l'anemia



Menstruazioni abbondanti, carenze, malattie croniche... Le cause dell'anemia sono molteplici. Un'affezione da tenere sotto controllo.

Come reagisce il corpo

Anemia è sinonimo di riduzione del tasso di emoglobina nel sangue. Quest'ultima, principale elemento dei globuli rossi, si compone essenzialmente di ferro. Il suo compito primario è quello di portare l'ossigeno necessario ai tessuti e agli organi del nostro corpo.

Stanchezza persistente, affanno, colorito pallido - compresi i palmi delle mani e l'interno delle palpebre - palpitazioni, stordimento, mal di testa... I sintomi di un'anemia - e quindi di una cattiva ossigenazione delle cellule - sono numerosi. Nel caso di alcune forme gravi, si possono anche osservare dei sintomi come disturbi visivi, dolore e gonfiore agli arti.

L'anemia è generalmente dovuta a una carenza di ferro, vitamina B12 o acido folico. Le donne soggette a mestruazioni abbondanti, le donne incinte, i bambini dai sei ai diciotto mesi o anche le persone che soffrono di stati infiammatori cronici (AIDS, poliartrite reumatoide, malattia di Crohn...) sono particolarmente esposti alla carenza di ferro. Ciò premesso, all'origine di un'anemia possono esserci un'alimentazione povera di vitamina B12, l'alcolismo, l'assunzione di determinati farmaci come la pillola contraccettiva - che riduce notevolmente l'acido folico - o gli antinfiammatori non steroidei (AINS), senza dimenticare l'ereditarietà, l'età avanzata oppure un trattamento radio-terapico.

Cosa potete fare

- Se sospettate di avere una forma di anemia, rivolgetevi al vostro medico curante. Infatti, le cause dell'anemia sono molteplici: il medico dovrà stabilirne l'origine prima di poter decidere il trattamento.
- A titolo preventivo, si adotterà un'alimentazione ricca di ferro, acido folico o vitamina B12. Consumate cozze, carni rosse, pollame, pesce, boudin (salsiccia di sanguinaccio), fegato di vitello, cacao in polvere, fave e lenticchie, barbabietole, spinaci, fagiolini verdi, patate...
- Se avete in programma una gravidanza, iniziate ad assumere acido folico possibilmente un mese prima del concepimento e proseguite fino ai primi mesi di gestazione. Serve a prevenire una grave malformazione (spina bifida) nel feto.

Il consiglioplus

Dopo la diagnosi, parlatene con il vostro farmacista pharmacieplus. Infatti, in associazione al trattamento di base, potrà consigliarvi diversi preparati in grado di potenziarne gli effetti nella lotta contro i sintomi dell'anemia. Per un apporto di ferro, si potrà ricorrere agli integratori alimentari, alla vitamina C, ai sali di Schüssler o a preparati a base di spirulina. Ginseng, rhodiola rosea, guaranà, matè...: contro la stanchezza, le piante non sono da meno. Un altro valido aiuto è rappresentato dall'omeopatia e dall'aromaterapia che offrono numerosi rimedi specifici.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio. Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

