

# Il ferro e la carenza di ferro

## Informazioni generali per i pazienti, le famiglie e i badanti

### Perché il ferro è importante

L'organismo umano ha bisogno di ferro, che serve a produrre emoglobina – la sostanza nei globuli rossi che fa circolare l'ossigeno attraverso il corpo. E' anche importante per la forza muscolare, per l'energia e per una buona funzione mentale. Livelli di ferro bassi possono causare stanchezza e difficoltà a svolgere le normali attività quotidiane.

### La carenza di ferro e l'anemia da carenza di ferro

Ogni giorno normalmente perdiamo una piccola quantità di ferro, che deve essere reintegrata dal cibo per mantenere in equilibrio l'organismo. Si perde più ferro se vi è perdita di sangue, ad esempio dall'intestino o da mestruazioni. Se si perde più sangue di quanto si assorbe dal cibo, il livello di ferro nell'organismo scende. Questa si chiama carenza di ferro. Se il livello di ferro scende ancora di più, il corpo non riesce a produrre abbastanza globuli rossi e i livelli di emoglobina scendono sotto il normale. Questa si chiama anemia da carenza di ferro.

### Trattamento dei bassi livelli di ferro

Il trattamento da adottare per i bassi livelli di ferro dipende dalle cause, dalla gravità e dall'urgenza di doverli ristabilire. Quando la persona ha già livelli di ferro bassi, sarà difficile assorbire abbastanza ferro solo cambiando la dieta. Il ferro in compresse o in forma liquida è in concentrazione più alta rispetto al cibo e aiuta a reintegrare più rapidamente il livello di ferro nel corpo. Deve però essere preso in queste forme solo su prescrizione medica.

### Ferro per via orale – Ferro in compresse o in forma liquida

Se puoi assumere il ferro per bocca, in genere è la prima opzione raccomandata. Vi sono diversi tipi di ferro in compresse o in forma liquida che si possono acquistare senza ricetta medica. Molti non contengono abbastanza ferro da essere efficaci. E' importante quindi farsi consigliare dal medico su quali compresse sono adatte al tuo caso, su come assumerle correttamente e sui possibili effetti collaterali. Chiedi al medico l'opuscolo di guida alle compresse di ferro, detto 'Guide to taking iron tablets' se questo è il trattamento che ti viene raccomandato.

### Ferro per via endovenosa

Se il ferro per via orale non è adatto al tuo caso, il medico ti potrà suggerire il ferro per via endovenosa, che viene somministrato direttamente per iniezione in una vena. L'iniezione viene fatta di solito in ospedale, in ambulatorio o in un centro medico. Gli effetti collaterali, poco comuni ma importanti, includono forti reazioni allergiche e colorazione della pelle, che può essere permanente. Chiedi al medico l'opuscolo sull'infusione endovenosa di ferro, detto 'Intravenous (IV) iron infusions' se questo è il trattamento che ti viene raccomandato.

### Altri trattamenti

Ferro per via intramuscolare – iniezione di ferro in un muscolo – non è un trattamento raccomandato perché l'iniezione è dolorosa e può causare sulla pelle cicatrici permanenti e una colorazione bruna.

Trasfusione di sangue – può salvare la vita in casi di anemia grave o di perdita di sangue. Comporta più rischi dell'iniezione endovenosa e dovrebbe essere evitata, se non è necessario con urgenza un aumento del livello di emoglobina.

### Per maggiori informazioni:

Parla con il tuo medico, un infermiere, una levatrice o un farmacista

Materiale per i pazienti nel sito:

[www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue](http://www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue)

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.  
All rights reserved. BloodSafe April TP-L5-801 v1.2 October 2023



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG\* for consumers and the community – October 2023

\*SA Health Community Advisory Group

**BloodSafe**



Government  
of South Australia

SA Health