

Il Ferro nell'alimentazione del bambino

Circa l'80% dei bambini non copre il fabbisogno giornaliero

dr.ssa Maria Luisa Barretta
Ph.D

Qualora i bambini presentino problemi legati ad un aumentato fabbisogno di Ferro o ad una sua ridotta assunzione, se non è sufficiente l'intervento sull'alimentazione quotidiana, è possibile ricorrere agli integratori alimentari

Terminata la fase in cui era il latte, materno o formulato, l'unica fonte alimentare completa per il bambino, è importante che, a partire dallo svezzamento, i genitori curino l'alimentazione dei figli studiata in modo tale da assicurare tutti gli elementi essenziali di cui l'organismo ha bisogno per crescere in perfetta salute.

Diete sregolate, limitata attività fisica ed abitudini scorrette sono alla base di gravi carenze alimentari.

La situazione più preoccupante e diffusa riguarda la carenza del Ferro, troppo spesso riscontrata nei bambini: recenti studi statistici dell'European Childhood Obesity Group (ECOG), hanno stabilito che circa l'80% dei bambini non copre il fabbisogno giornaliero di Ferro, con frequenti casi di anemia.

Ledosidi di Ferro, all'interno del nostro corpo, devono essere sempre commisurate al fabbisogno giornaliero e, nel caso dei bambini in fase di crescita, tale necessità risulta piuttosto elevata, per limitare il rischio di carenza di questo minerale.

In età adulta è possibile fare delle scelte precise, bilanciando correttamente le proprie abitudini alimentari; in età infantile tali scelte possono essere più difficili da intraprendere, rappresentando fattori di rischio che possono influenzare lo sviluppo dei bambini.

È bene che i genitori, prima di proporre le proprie scelte alimentari ai figli, si consultino con il pediatra di fiducia per valutare i regimi alimentari e concordare un menù apposi-

to con le necessarie integrazioni e sostituzioni.

La soluzione migliore per garantire la salute dei bambini è la prevenzione delle carenze che, in questo caso, consiste nell'assicurare la giusta dose di Ferro attraverso una corretta e sana alimentazione.

Molti alimenti che rientrano in una dieta sana ed equilibrata sono ricchi di Ferro: in primis la carne, soprattutto le carni rosse, il fegato e le interiora in generale, ma anche il pesce, le uova e la frutta secca, come i semi di zucca e le noci. Buone quantità di Ferro alimentare sono contenute anche in alcune varietà di legumi, come i fagioli, i ceci e le lenticchie.

I Nutrizionisti, inoltre, sostengono che nella prima infanzia, qualora venisse a mancare il latte materno, è meglio integrare con il latte di crescita, arricchito in Ferro e specificamente pensato per i bambini fino ai 3 anni di età, introducendo solo più tardi il latte vaccino.

Le giuste dosi giornaliere di Ferro devono essere valutate da Medici e da Nutrizionisti in base al peso dei bambini ed al loro stato di salute; in generale, per gli adolescenti si raccomanda l'assunzione media di 12 mg di Ferro al giorno, mentre per gli adulti di 10 mg al giorno.

Di queste dosi giornaliere raccomandate, la percentuale che viene poi assorbita effettivamente dall'organismo è circa il 10%, che potrebbe sembrare un valore irrisorio, ma in verità è sufficiente a reintegrare le scorte di questo minerale eliminate con le perdite quotidiane, attraverso urine, feci e sudore.

Qualora i bambini presentino problemi legati ad un aumentato fabbisogno di Ferro o ad una sua ridotta assunzione, se non è sufficiente l'intervento sull'alimentazione quotidiana, è possibile ricorrere agli inte-



gratori alimentari. Anche in questo caso è importante ricevere il parere esperto del Pediatra, per valutare i migliori prodotti da acquistare e i dosaggi necessari per sopperire ai deficit riscontrati.

Spesso i bambini, soprattutto i più piccoli, sono restii a seguire un'integrazione alimentare di Ferro: per semplificarne l'assunzione e renderla più piacevole, è preferibile scegliere integratori che siano facili da somministrare, magari sorseggiabili o facilmente ingeribili.

Invece di grosse pasticche, sarà meglio optare per formulazioni in gocce, perfettamente assumibili anche fuori casa, magari diluite nel succo di frutta o nello yogurt. Le preparazioni più adatte ai bambini sono quelle nelle quali il minerale è sotto forma di microemulsione: questo tipo di formulazioni prevengono il fastidioso retrogusto metallico associato all'ingestione del Ferro e ne assicurano una migliore digeribilità.



con
Acido
Folico

SENZA GLUTINE
SENZA CONSERVANTI
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO

STERILFERLIPO
gocce

Integratore alimentare di Ferro ed Acido Folico per contribuire al regolare sviluppo cognitivo dei bambini, al normale metabolismo energetico ed alla riduzione del senso di stanchezza

SENZA GLUTINE
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO

STERILFER LIPO ORO

Integratore alimentare di Ferro ed Acido Folico ideale durante la gravidanza, l'allattamento ed in tutti i casi di carenza o aumentato fabbisogno

STERILFARMA
www.sterilfarma.it

Numero Verde
800174257

