



Come combattere la carenza di ferro in gravidanza

Dieta, granuli e antiche ricette per le future mamme

Lorella, in dolce attesa, cura l'anemia con un integratore che provoca nausea e malessere. Dalla tavola ai rimedi dolci, ecco le alternative efficaci ma naturali

Gentile Dottoressa, sono al terzo mese di gravidanza. Dal momento che gli esami del sangue che avevo effettuato prima di rimanere incinta avevano evidenziato un'anemia, sto prendendo tutti i giorni un integratore di ferro. All'inizio non mi dava alcun problema, ora invece devo fare i conti con malessere, difficoltà a digerire e nausea, tant'è che non riesco quasi a mangiare. Come posso alleviare il fastidio? E come dovrei strutturare i pasti quotidiani per garantirmi un buon apporto di questo minerale?

Grazie, **Lorella**

Cara Lorella, l'anemia gravidica è una condizione in parte fisiologica. Il bimbo in crescita, infatti, "ruba" alla madre ferro, proteine e nutrienti necessari per il suo sviluppo in utero. Ma se, come nel tuo caso, una mamma parte in svantaggio, l'anemia può comportare eccessiva stanchezza, tachicardia, debolezza e talvolta sensazione di svenimento. Bisogna aiutarsi prima di tutto con la dieta. Sono infatti numerosissimi i cibi naturalmente ricchi di ferro: le verdure verde scuro come spinaci, verze, cavolo nero contengono ferro e soprattutto acido folico. Questo nutriente, noto anche come vitamina B9, è indispensabile per prevenire l'ane-

mia, perché stimola il midollo osseo a produrre emoglobina, la proteina costitutiva dei globuli rossi. Poiché l'emoglobina è fatta di ferro, spesso una carenza di acido folico è anche associata ad anemia sideropenica. Anche tutti i legumi sono ricchi di questo minerale, e la carne rossa, meglio se biologica, ne è una fonte preziosa. Immancabile, poi, la vitamina C, che aiuta l'intestino ad assorbire il ferro dal cibo in transito.

Oltre all'alimentazione, esistono molti rimedi che aiutano a fare scorta di questo minerale. Per esempio, gli integratori naturali e il ferro come oligoelemento in fiale monodose, da assumere almeno una volta al giorno prima dei pasti. *China* è invece il rimedio omeopatico per l'anemia: se ne prendono cinque granuli da sciogliere in bocca, almeno due volte al giorno prima dei pasti principali. Tra i rimedi naturali contro l'anemia più antichi spicca anche la *Mela chiodata*, apprezzata da grandi e piccini fin dal Medioevo. Per prepararla serve una mela biologica in cui vengono infilati otto chiodi di puro ferro non zincati. I chiodi devono essere sterilizzati in acqua bollente prima di essere messi nella mela e vengono lasciati nel frutto per 24 ore. L'acido citrico della mela trattiene il ferro e il frutto si annerisce dove il metallo cede il suo principio prezioso alla mela. Ne basta solo una al mese per ottenere grandi bene-

fici. In alternativa, in farmacia è in vendita il succo di mela chiodata: la dose corretta è di sette millilitri al giorno.

Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it