

---

## Una dieta priva di carne copre il nostro fabbisogno di ferro?

Lun 12/06/2023 - 11:07

**La carne è considerata un'ottima fonte di ferro, motivo per cui esistono ancora forti dubbi sul fatto che una dieta vegetariana o vegana possa coprire il fabbisogno di questo elemento indispensabile al nostro organismo.**

**Nel sangue, il ferro è un componente dell'emoglobina**, il pigmento dei globuli rossi (eritrociti), che è fondamentale per il **trasporto dell'ossigeno nel sangue**. In particolare, **il ferro contribuisce** al funzionamento del sistema immunitario, alla formazione di ormoni e altre sostanze messaggere e alla produzione di energia nelle cellule. Come altri minerali e vitamine, il ferro è essenziale per l'uomo, e deve essere assunto attraverso l'alimentazione.

Sintomi come mal di testa, spossatezza, riduzione delle proprie capacità di rendimento e affaticamento possono essere indice di un insufficiente apporto di ferro. **Una carenza di ferro** è detta anemia, condizione che si registra quando c'è un calo dei livelli di emoglobina nel sangue.

Le persone che seguono una dieta vegetariana non mangiano carne, pesce e prodotti da essi derivati; quelle che scelgono un'alimentazione vegana non assumono alcun prodotto di origine animale. Diversi **studi**, tra cui quelli condotti dall'Istituto tedesco di Ricerca per la Nutrizione a base vegetale (IFPE - Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung), dimostrano che il fabbisogno di ferro viene coperto anche con una dieta priva di carne o alimenti di origine animale – a condizione che essa sia adeguatamente ricca, varia e differenziata e che gli alimenti vengano combinati correttamente.

**“Buone fonti vegetali di ferro sono:** le lenticchie e altri legumi, sesamo, semi di papavero, di zucca e altri semi, frutta a guscio, cereali integrali e i pseudo-cereali. Fra questi ultimi figurano in primo luogo il miglio, l'avena (fiocchi), la quinoa e l'amaranto”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Anche determinate verdure come il finocchio, il cavolo verde, la valeriana e la rucola, nonché la frutta secca come le albicocche e i datteri contribuiscono all'apporto di ferro”.

Il **ferro vegetale** presenta però uno svantaggio **rispetto a quello animale**: il cosiddetto ferro non eme, contenuto nelle piante è, infatti, meno facilmente assimilabile dall'organismo umano rispetto al ferro eme, presente nella carne oppure nel pesce. Tuttavia, se associato ad alimenti ricchi di vitamina C come

peperoni, kiwi, agrumi o succo d'arancia, il ferro di origine vegetale viene assorbito meglio. Anche le verdure fermentate migliorano l'assorbimento del ferro, grazie all'acido lattico che contengono. Va ricordato inoltre che cereali, noci e legumi contengono acido fitico, che lega il ferro e altri minerali riducendone pertanto la disponibilità; tuttavia, la macinazione e la frantumazione, l'ammollo in acqua, la germinazione o la lievitazione naturale favoriscono la decomposizione dell'acido fitico e quindi migliorano la disponibilità di ferro in questi alimenti.

Un apporto sufficiente di ferro è particolarmente importante per le donne, sia perché esse perdono regolarmente sangue attraverso le mestruazioni, sia perché il fabbisogno di ferro aumenta durante la gravidanza e l'allattamento.