

## ANEMIA

La anemia es la resultante de una baja en la producción de glóbulos rojos en el organismo, lo cual puede determinar niveles disminuidos de hierro y hemoglobina.

Los valores normales de glóbulos rojos son:

*Hombre:* 4.500.000 – 5.500.000 por mm<sup>3</sup> de sangre.

*Mujer:* 4.300.000 – 5.300.000 por mm<sup>3</sup> de sangre.

Los valores normales de Hemoglobina son:

*Hombre:* 13-17 g/dl

*Mujer:* 12-16 g/dl.

Entre las causas de anemia cuentan:

- La senectud o vejez (por menor producción),
- Menstruaciones abundantes y úlceras gástricas (por pérdidas)
- Niños, embarazo, post-quirúrgicos
- Trastornos endócrinos, por ejemplo en el hipotiroidismo (hay déficit de hierro y eritropoyetina)
- Procesos inflamatorios crónicos, infecciones.
- Déficits de ácido fólico (el ácido fólico interviene en la maduración y crecimiento de los glóbulos rojos), etc.
- Las personas que viven a gran altura, suelen tener exceso de glóbulos rojos (poliglobulia) lo cual es una respuesta orgánica a la baja presión de oxígeno. En determinadas zonas geográficas (por ejemplo el Mediterráneo) suelen ser frecuentes las anemias.

### Alimentos Permitidos

Carnes rojas, vísceras (hígado), paté de foie, morcilla, pescados azules (sardina, arenque, caballa), mariscos como el berberecho y el mejillón. Los lácteos y cereales enriquecidos en hierro son otra buena opción. Recordar que la hemoglobina es un componente proteico del glóbulo rojo, y que ante dietas exentas de proteínas, la anemia es un condicionante siempre presente.

Las legumbres y la siempre comentada espinaca aportan hierro, pero son de pobre absorción, de ahí que no se pueda realizar una dieta para elevar los niveles de hierro en base a vegetales exclusivamente. Los *berros* (pueden comerse en ensalada, o en forma de jugo) son una de las fuentes más importantes de hierro. Lo mismo la *ortiga* y la *remolacha*, que también pueden consumirse en ensalada o jugo. El alga *espirulina* es una excelente fuente de vitamina B12 (una de las pocas fuentes naturales

### Alimentos prohibidos

El exceso de consumo de *soja* y de *té*, pueden reducir la absorción de hierro en intestino. El consumo de infusiones laxantes también reduce la absorción de hierro.