

Anemia ferropriva: quando viver se torna difícil e cansativo

Nydia Strachman Bacal e Ana Claudia Miranda Brito - SBPC/ML
(09/02/2007)

O que é anemia? Quando “estou anêmico”? Para responder, vamos entender o que é, como se constitui e qual o “trabalho” do sangue que circula por todo o organismo e é bombeado pelo coração. Ele se constitui de uma parte líquida (o plasma) e de elementos celulares, que se dividem basicamente em glóbulos brancos (leucócitos), responsáveis pela defesa do nosso organismo contra infecções; plaquetas: “convocadas” - quando o organismo detecta qualquer rompimento de vaso sanguíneo, elas irão se agrupar no local, para ajudar no estancamento das hemorragias - e glóbulos vermelhos (hemácias), dentro dos quais há uma substância (hemoglobina) formada de ferro e proteínas, que é responsável pelo transporte de oxigênio dos pulmões para todas as células do organismo.

Anemia é, portanto, a deficiência de oxigênio nos tecidos do organismo por diminuição das taxas de hemoglobina. Ocorre quando há queda no número de hemácias ou redução na concentração de hemoglobina em cada hemácia.

O tipo mais comum de anemia é a por deficiência de ferro, por falta de ingestão na alimentação ou por sangramentos crônicos (ocorre ainda no caso de gestantes ou de crianças e adolescentes em fase de crescimento, pela necessidade aumentada de ferro). Atinge principalmente crianças nos primeiros dois anos de vida, adolescentes na puberdade, as mulheres (em especial durante a gravidez e aquelas que apresentam sangramento menstrual abundante), e raramente os homens. Exames de sangue detectam a deficiência e o médico assistente deve indicar o tratamento adequado.

Os sintomas mais comuns são fraqueza, mal estar, palpitações, palidez, queda de cabelo, unhas quebradiças, dificuldade de aprendizado, falta de memória, adinamia (não tem vontade de fazer nada) e alguns hábitos alimentares estranhos, por exemplo, adultos que têm vontade de comer gelo e crianças que comem terra.

Para reforçar a presença de ferro no organismo são recomendáveis medidas como o aleitamento materno exclusivo até seis meses de idade, suplementação medicamentosa de ferro em crianças de baixo peso ou prematuras; a utilização de panelas de ferro fundido para o preparo de alimentos, a ingestão da laranja e do limão que auxiliam na absorção do ferro e de carne de fígado, de vaca, peixes e frango.

Mulheres com excessiva perda de sangue pelas menstruações e crianças com verminoses intestinais devem fazer exames de acompanhamento e procurar orientação médica.

Mas, se não houver melhora, mesmo com alimentação adequada e tratamento à base de vitaminas e ferro, deve-se fazer uma investigação e novos exames, pois pode ser outro tipo de anemia e o uso de medicamentos à base de ferro não irá ajudar, e em alguns casos, pode até piorar o quadro.