

Alimentos que previenen la anemia durante el embarazo

La anemia es la alteración hematológica más frecuente durante el embarazo. Se caracteriza por un déficit de hierro y causa un gran cansancio en la mujer embarazada.

Según los expertos de Llevadonas, consumir alimentos ricos en hierro puede ayudar a prevenirla.

El organismo necesita el hierro para producir hemoglobina. Sin una cantidad suficiente de hierro, se producirían menos glóbulos rojos y menos hemoglobina, lo que provocaría una anemia.

Durante el embarazo es habitual que disminuyan los niveles de hemoglobina porque aumenta el volumen sanguíneo para llegar con mayor rapidez a la placenta y, así satisfacer las necesidades de oxígeno y nutrientes del feto.

Además, el organismo se prepara para amortiguar las pérdidas durante el parto.

La disminución en la concentración de hemoglobina durante la gestación no significa necesariamente una deficiencia de hierro en la dieta, sino que es un fenómeno universal de “hemodilución” sanguínea, por expansión vascular.

La hemoglobina se reduce de manera fisiológica en el segundo y tercer trimestre para luego recuperar sus valores pregestacionales al final del tercer trimestre o al final del embarazo.

Sin embargo, cuando la disminución de esta hemoglobina se sitúa por debajo de 11g/dl el equilibrio se pierde y aparece la anemia.

La OMS considera anemia en el embarazo cuando se presentan valores de hemoglobina inferiores a 11 g/dl y el hematocrito inferior a 33 %.

Las complicaciones de la anemia en el embarazo son consecuencia de la disminución del transporte de oxígeno, lo cual es de vital importancia en el periodo gestacional, ya que el feto va a depender del transporte de oxígeno para cubrir sus necesidades.

La anemia gestacional suele estar relacionada con bajo peso del recién nacido, mayor incidencia de parto prematuro, aumento de la morbilidad perinatal y anomalías fetales.

En los casos de anemia leve puede incluso no haber ningún síntoma y/o presentar manifestaciones inespecíficas.

Carnes rojas

La ternera y el cordero tiene un alto aporte de hierro, junto con las carnes magras, como la carne de ave (pavo). Durante el embarazo no se recomienda el consumo habitual de vísceras como el hígado, riñones etc.

Pescados y mariscos

El salmón y las sardinas. Las sardinas son ricas en ácidos grasos y vitamina D. Igualmente el pescado debe estar siempre bien cocinado.

Los mejillones, berberechos, ostras y almejas, tienen además un gran aporte proteico.

Yema de huevo

Es una fuente fundamental de hierro.

Frutos secos

Pueden consumirse tostados o crudos, pero recomendablemente sin sal. Son un excelente aporte de hierro, proteínas, ácido fólico, vitaminas del grupo B y minerales. Ideales para consumir entre horas como snack y previenen las náuseas del primer trimestre.

La avena, quinoa, mijo, centeno o espelta tienen alto contenido en hierro, a lo que se le puede añadir su capacidad de regular niveles de azúcar en sangre y colesterol.

Preparadas al vapor su contenido en hierro solo se reduce un 10%, por lo contrario, hervidas pierden un 15%. También pueden consumirse crudas.

La alimentación juega un papel importante para prevenir la anemia gestacional, aunque debemos tener en cuenta que los alimentos ricos en hierro, por sí solos, no sustituirán la suplementación con hierro, es caso de ser necesaria.

El tratamiento de la anemia ferropénica (déficit de hierro) en el embarazo se trata mediante la suplementación con hierro, a fin de prevenir la evolución a una anemia más grave.

El hierro por vía oral es el tratamiento estándar de la anemia leve a moderada.

En ocasiones puede ser necesario recurrir a la administración de hierro por vía parental o incluso transfusión sanguínea en los casos más graves.

El hierro parenteral suele ser administrado en el segundo o tercer trimestre en caso de anemia moderada a severa (hemoglobina <9g/dl), intolerancia al hierro oral o en pacientes

que no responden al tratamiento oral.

Con información de La Vanguardia