Cuáles son los signos que delatan la falta de hierro en tu cuerpo (y dónde encontrarlo)

¿A menudo te sientes cansado, te falta el aliento o puedes sentir los latidos de tu corazón? ¿O te han comentado tus amigos que te ves inusualmente pálido?

Si es así, es posible que sufras de anemia por deficiencia de hierro o ferropénica, el trastorno nutricional más común del planeta.

Más del 30% de la población mundial está anémica, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se trata de una afección en la que el cuerpo carece del mineral en los glóbulos rojos, lo que significa que **menos oxígeno llega a las células.**

Ahora, la anemia por deficiencia de hierro no debe ser autodiagnosticada o tratada; no sólo los síntomas pueden indicar otra dolencia sino que sobrecargar el cuerpo con hierro puede ser peligroso pues la acumulación excesiva de este elemento puede dañar el hígado y causar otras complicaciones.

Así que **debes consultar al médico** si sientes…

- fatiga extrema y falta de energía
- falta de aliento
- latidos cardíacos perceptibles (palpitaciones del corazón)
- piel pálida

Esos son los síntomas más comunes, según el NHS británico y la Clínica Mayo, aunque hay otros menos usuales, entre ellos:

- dolores de cabeza, mareos o vértigo
- Inflamación o dolor en la lengua
- pérdida de cabello: nota que sale más cabello al cepillarlo o lavarlo
- antojos de comer sustancias que no son alimentos, como papel o hielo, una condición conocida como pica
- llagas abiertas dolorosas (úlceras) en las comisuras de la boca
- uñas en forma de cuchara o quebradizas

- Síndrome de piernas inquietas, un trastorno que provoca una fuerte necesidad de mover las piernas

Hay varios factores diferentes que pueden conducir a la anemia ferropénica, entre ellos…

Sharp demostró que si bebes jugo de naranja con tu cereal de desayuno fortificado, **absorbes mucho más hierro** que cuando comes el cereal solo, porque el jugo de naranja contiene vitamina C, lo que facilita la absorción del hierro de los alimentos.

Pero, lamentablemente, si bebes café con tu tazón de cereal matutino, eso significará que absorberá una cantidad significativamente menor de hierro.

¿Por qué? Bueno, según Sharp, es porque **el café está lleno de químicos llamados polifenoles** que son muy eficientes para unirse al hierro y hacer que el hierro sea menos soluble.

Por lo tanto, si un cereal fortificado es su desayuno preferido, tomar un vaso pequeño de jugo de naranja o comer naranja ayudará a aumentar tu consumo de hierro.

También lo hará **posponer tu café de la mañana hasta al menos 30 minutos** después de haber comido.

Pero, ¿qué sucede si prefieres obtener tu hierro de fuentes más naturales?

Verde oscuro

El repollo crudo es una buena fuente de hierro disponible, pero descubrimos que cocinarlo al vapor reducía la cantidad de hierro disponible mientras que hervirlo lo reducía aún más.

Eso es porque, como las naranjas, el repollo es rico en vitamina C, y cuando lo hierves, la vitamina C se libera en el agua de cocción.

Entonces, si deseas obtener el máximo de nutrientes de su repollo, cómetelo crudo o cocínalo al vapor.

Lo mismo ocurre con otras verduras que contienen hierro y vitamina C, como la col rizada, el brócoli, la coliflor y el berro.

Pero, **por extraño que parezca, la espinaca es completamente diferente**.

Sharp descubrió que al hervir la espinaca, liberó un 55 % más de hierro «biodisponible» que la cruda.

«La espinaca tiene compuestos, llamados oxalatos, y básicamente atrapan el hierro.

«Cuando cocinamos espinacas, el oxalato se libera en el agua de cocción y, por lo tanto, el hierro que queda estará más disponible para su absorción», explicó Sharp.

Finalmente, **¿qué pasa con el pan?**

El mejor pan para este cometido es el **de masa fermentada**, pues el trigo contiene una sustancia química llamada ácido fítico que ralentiza la absorción de hierro por parte del cuerpo.

Cuando se hace pan de masa fermentada, el proceso de fermentación descompone el ácido fítico para que el hierro que queda esté más disponible para su absorción.

BBC News