

Ferro in gravidanza: è prezioso anche per il cervello del bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho sentito una sua intervista in cui diceva che l’anemia raddoppia il rischio di depressione, e causa difficoltà di attenzione, concentrazione e memoria. Tutti sintomi che avevo per cui, fatto l’esame che ha confermato la mia carenza di ferro, mi sono curata e sto molto meglio! Grazie quindi! Ora la domanda: in caso di anemia in gravidanza, può risentirne anche il cervello del bambino?”.

Isabella T. (Ferrara)

Adoro le donne intelligenti che fanno domande supersmart! Sì, il ferro è indispensabile allo sviluppo del cervello sia in gravidanza, sia in infanzia e adolescenza: ecco perché l’anemia da carenza di ferro va diagnosticata e curata senza indugi!

Il ferro infatti è un oligoelemento preziosissimo per le funzioni del cervello: innanzitutto per la neuroplasticità, ossia per lo sviluppo e la connessione tra loro delle cellule nervose, da cui dipendono la qualità del pensiero e delle funzioni cerebrali superiori. Più le cellule nervose sono connesse tra loro attraverso le sinapsi, meglio pensiamo, intuiamo, amiamo. Inoltre, il ferro condiziona lo sviluppo di alcune parti del cervello implicate nella memoria (ippocampo), nelle emozioni (amigdala), nel movimento (striato), nel controllo dell’impulsività e nella regolazione dei comportamenti socialmente appropriati (lobo prefrontale): quando è cronicamente basso, può influire anche sui comportamenti coordinati da quei centri. Inoltre influenza il metabolismo cerebrale e il consumo di ossigeno. Ecco perché una sua carenza cronica può ridurre globalmente la capacità di apprendimento anche nei bambini.

Un neurotrasmettitore particolarmente ridotto, in caso di anemia da carenza di ferro (sideropenica), è la dopamina, che si trova in tre aree critiche del cervello:

1. appetitiva (ecco perché chi è anemica ha meno voglia di fare, è depressa, ma ha anche meno desiderio sessuale...);
2. motoria: da cui derivano la stanchezza fisica, i crampi, e perfino la sindrome delle gambe senza riposo;
3. del pensiero logico lineare, per cui si tende a ripetere sempre le stesse cose, sempre più tristi e depressi/e.

Il ferro in giusta quantità (anche l’eccesso è nocivo per la salute) è un grande amico del cervello delle donne ma anche dei bambini!

Prevenire e curare – Piccoli segreti di energia e benessere

- Prima della gravidanza, verificare emocromo, sideremia e ferritina, così da reintegrare eventualmente le riserve prima del concepimento

- In gravidanza, curare l'alimentazione e integrare fin dai primi mesi con ferro, acido folico e vitamina C, così da mantenere l'emocromo ottimale fino al parto
 - Dopo il parto, continuare la terapia con ferro e vitamine per almeno tre mesi, fino alla normalizzazione dell'emocromo, o continuare poi con una piccola dose di mantenimento: si riduce così nettamente la depressione post-partum, aumentano l'energia e il benessere, e migliorano perfino i capelli. E stanno meglio mamma e bambino... e anche il papà, di conseguenza!
-
-