



Daniel de Luis, en el centro, con José Carlos Peña y Víctor Ramírez, de DKV Seguros Médicos y Eva Lamalfa, de Gullón :: H. SASTRE

De Luis : «Cuidar la nutrición, con una dieta rica en hierro, es básico para evitar la anemia»

Médico especialista en Endocrinología, analizó ayer en el Aula de El Norte la importancia de este mineral en la salud

:: A. S.

VALLADOLID. El doctor Daniel de Luis Román, especialista en Endocrinología y Nutrición y jefe de este servicio en el Hospital Clínico de Valladolid, repasó ayer la necesidad de la inclusión del hierro en la dieta, los alimentos que más contienen este mineral y su importancia en la salud en una nueva jornada de las Aulas de Salud de El Norte de Castilla. Un encuentro que se celebró, una vez más, el salón de actos de Caja España-Caja Duero con el patrocinio de DKV Seguros Médicos, la fábrica de galletas Gullón y la Jun-

ta de Castilla y León. Con esta intervención, el diario El Norte abre un nuevo ciclo de sus Aulas de la Salud que, en este año, recorrerán las diferentes especialidades médicas para mejorar la calidad de vida de las personas.

El hierro, un mineral esencial para producir hemoglobina, que se encuentra en los glóbulos rojos, y mioglobina, en los músculos, fue ayer el protagonista en estas jornadas. Es fundamental aportar el suficiente hierro a la alimentación de forma natural mejor que con suplementos. Una vez más, «mejor prevención que tratamiento y ello con una cuidada dieta», insistió el doctor De Luis. Este elemento «se encuentra de dos formas en el cuerpo humano, un 70% está funcionando en los glóbulos rojos, tejidos, músculos y enzimas y, el 30% restante, es hierro de depósito, se mide con la ferritina y la hemoglobina y es importante porque transporta el oxígeno,

por eso en los análisis de sangre se miden ambos», destacó este especialista.

De Luis analizó el hierro que contienen los alimentos y la necesidad de consumir el suficiente y de forma que se favorezca su absorción. Así, explicó que «el contenido normal en la dieta es de 10 a 20 miligramos y que solo se absorbe el 10 %, es decir, entre uno y dos miligramos y, además, se pierde uno al día. Tenemos muy poco y el organismo encima la absorbe mal. Es un equilibrio que está en la cuerda floja». Repasó este especialista e investigador el metabolismo normal del hierro y sus aportes en la dieta. En los alimentos con hierro hemo, «se absorbe mejor. Se utiliza el 90% si procede de proteínas de origen animal como el de la carne o los huevos y en los vegetales o legumbres, que es hierro no hemo, el aprovechamiento es bajo». Recomendó además este nutricionista que las per-



Público asistente al Aula de Salud. :: H. S.

sonas a las que no les gusta la carne «siempre pueden recurrir a otras fuentes importantes como los mejillones, almejas o berberechos». No obstante, aclaró, que el consumo de garbanzos, lentejas o soja o de cereales, y más si están enriquecidos, o de espinacas, aunque la absorción es baja siempre es bienvenido».

En cuanto al consumo requerido para tener un buen estado de salud, De Luis destacó que «las necesidades son variables en función del sexo, edad y situaciones fisiológicas». En general, son mayores en las mujeres, y en particular desde los 14 años y mucho más entre los 19 y los 50 para volver a bajar a partir de esta edad con la menopausia. Cuatro momentos de la vida requieren especialmente una dieta rica en hierro: los primeros años de vida en que se desarrolla el músculo, la adolescencia donde también se crece mucho, el embarazo y las mujeres en edad fértil porque con la menstruación se pierde hierro».

Facilitó a su público un clarificador repaso de los alimentos que contienen este mineral y, en cuanto a la anemia por carencia del mismo, este profesor destacó «que los signos relacionados con la ferropenia dependen de la gravedad y cronicidad de la anemia» y que son manifestaciones habituales «la fatiga, cansancio, mareos, dolores de cabeza, irritabilidad, anorexia o palpitaciones, entre otros».

En cuanto al tratamiento, recomendó los suplementos indicados por el médico y recordó que consumirlos en ayunas, con zumo de naranja e, incluso, con vino o cerveza mejoran su absorción al ser un entorno ácido en el estómago.

«Los suplementos se aprovechan mejor en ayunas o con zumos de cítricos y sin leche»

«Se metaboliza mejor el hierro que procede de proteínas animales que el de los vegetales»