

[Home](#) > Il ferro è importante!

Condividi questa/o

X



## Carenza di ferro nei bambini: come evitarla

L'importanza del ferro dai 6 mesi di vita ai 3 anni.

<https://www.nestlebaby.it/ferro-alimentazione-bambino-da-6-mesi-a-3-anni> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## Carenza di ferro nei bambini: come evitarla

L'importanza del ferro dai 6 mesi di vita ai 3 anni.

Venerdì 26 Febbraio 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

**I bambini sono un gruppo particolarmente a rischio poiché necessitano di elevate quantità di ferro** per far fronte alla loro rapida crescita: è stato stimato che, a livello globale, circa il 25% dei bambini in età prescolare presenti anemia da carenza di ferro.

## Carenza di ferro: il periodo più critico

La carenza di vitamine e minerali interessa più di due milioni di persone nel mondo. **I lattanti ed i bambini sono i gruppi più vulnerabili a causa dell'elevata quantità di vitamine e minerali di cui necessitano per la crescita** rispetto al quantitativo di alimenti che effettivamente assumono. Il deficit di più vitamine e minerali, soprattutto se si verifica durante **il periodo critico che va dal concepimento ai due anni di vita**, può essere associato a conseguenze fisiche e cognitive che permangono anche negli anni successivi. In particolar modo, la carenza di ferro, che colpisce circa metà della popolazione globale, **è il deficit nutrizionale più comune, ma fortunatamente, è anche quello maggiormente prevenibile.**

## Perché è importante il ferro nei più piccoli

La vera e propria anemia da carenza di ferro, ma anche lo stato che la precede sono stati associati a numerosi effetti negativi per la salute del bambino. **Il ferro ha un ruolo di primo piano nel corretto funzionamento del sistema immunitario**, oltre ad essere cruciale per il trasporto dell'ossigeno ai tessuti. Il ferro inoltre contribuisce al normale sviluppo cognitivo del bambino, a tal proposito, **è stato dimostrato che i bambini con ridotte scorte di ferro hanno una riduzione delle performance cognitive in età scolare.** A ciò si aggiunge il fatto che il ferro ha importanti effetti sul sistema immunitario: livelli sub-ottimali di ferro si associano ad una riduzione dell'attività delle cellule del sistema immunitario deputate alla resistenza alle infezioni (macrofagi, linfociti T). **Nel bambino, quindi, una eventuale carenza di ferro deve essere seriamente presa in considerazione** e, anzi, possibilmente prevenuta.

## Come dare il ferro ai bambini: consigli

In base ad un documento emesso dalla Società Europea di Gastroenterologia, Nutrizione ed Epatologia Pediatrica, **i lattanti sani, nati a termine e di peso adeguato, se sono allattati al seno in modo esclusivo per i primi 6 mesi di vita, non richiedono una supplementazione con preparati a base di ferro.** Nel caso di utilizzo di un latte formulato, i prodotti in commercio in genere, sono già arricchiti con ferro. Anche il divezzamento è un periodo molto delicato: l'Organizzazione Mondiale della Salute già nel 1998, sottolineava che **nel periodo tra i 6 e gli 11 mesi di vita, è molto difficile assicurare un'introduzione di ferro in quantità adeguate**, a meno che il bambino non assuma alimenti fortificati.

Anche questo dato evidenzia l'utilità o, meglio, la necessità di un'alimentazione dedicata al bambino, con alimenti a "misura di bambino" appositamente fortificati. Sempre con l'obiettivo di ridurre il rischio di deficit di ferro, **è consigliato ritardare l'assunzione del latte vaccino almeno dopo i primi anni di vita.** Uno dei principali aspetti negativi dell'introduzione precoce del latte vaccino è la sua associazione con diminuiti depositi di ferro e con un aumento del rischio di carenza di ferro. **L'assunzione di latte vaccino nei più piccoli infatti, può ridurre l'assorbimento del ferro**, anche a causa del basso contenuto di lattoferrina e

vitamina C, importanti per un adeguato assorbimento di questo minerale.

## Alimentazione dei più piccoli: consigli pratici

Il ferro è contenuto sia in alimenti di origine animale come carne e pesce, sia in alimenti di origine vegetale come per esempio le verdure, tra cui indivia, radicchio, spinaci, oppure legumi come lenticchie. Il ferro presente nei cibi animali viene detto ferro-eme e ha una biodisponibilità maggiore rispetto alla forma di ferro, definita non-eme, di origine vegetale. L'assorbimento del ferro, inoltre, è favorito dalla vitamina C, mentre è inibito dalle seguenti sostanze:

- i fitati, contenuti nella soia
- gli ossalati, presenti in spinaci e bietole
- l'acido tannico, apportati ad esempio dal tè

Per quanto riguarda specificatamente i lattanti, in mancanza del latte materno, su consiglio del pediatra, è necessario utilizzare latti formulati specificatamente per i primi 12 mesi di vita. **Dopo il 1° anno, può essere opportuno utilizzare latti studiati per bambini da 12-24/36 mesi**, rimandando invece l'introduzione del latte vaccino. Questi latti, detti latti di crescita, sono pensati appositamente per le esigenze nutrizionali del bambino e contribuiscono a soddisfare i fabbisogni di ferro, inoltre apportano vitamina D ed acidi grassi polinsaturi (omega 3 e 6).

Oltre ai latti formulati, anche alcuni cereali per l'infanzia (crema di riso, semolino, etc) sono arricchiti con ferro: **il consumo giornaliero di questi alimenti potrebbe aiutare a raggiungere livelli di assunzione di ferro adeguati nei più piccoli.**

**Dott.ssa Elvira Verduci** *Pediatra e Nutrizionista Ricercatore Universitario Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo Università di Milano*

### Bibliografia

- 1) LARN- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana Revisione 2012. Documento di sintesi per il xxxv Congresso Nazionale SINU. Bologna, 22-23 ottobre 2012.
- 2) Domellof M, Braegger C, Campoy C, Colomb V, Decsi T, Fewtrell M, Hojsak I, Mihatsch W, Molgaard C, Shamir R, Turck D, van Goudoever J; ESPGHAN Committee on Nutrition: Iron requirements of infants and toddlers. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2014, 58:119-29.
- 3) Ziegler EE. Consumption of cow's milk as a cause of iron deficiency in infants and toddlers. *Nutr Rev* 2011; 69(Suppl1): S37-42.

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/ferro-alimentazione-bambino-da-6-mesi-a-3-anni>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/ferro-alimentazione-bambino-da-6-mesi-a-3-anni>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/ferro-alimentazione-bambino-da-6-mesi-a-3-anni&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages-126037570.jpg&description=Carenza di ferro nei bambini: come evitarla>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Carenza%20di%20ferro%20nei%20bambini%3A%20come%20evitarla&url=https%3A//www.nestlebaby.it/ferro-alimentazione-bambino-da-6-mesi-a-3-anni>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/ferro-alimentazione-bambino-da-6-mesi-a-3-anni>

3-anni

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7121>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>