



Test **Ferro**  
RISULTATI DEL TEST



## Il tuo valore misurato:

Il Suo valore di ferritina nel sangue capillare è di **120 ng/ml**.

A volte la concentrazione di ferritina viene indicata anche nell'unità di misura ug/l. La conversione è 1 ng/ml = 1 ug/l

La Sua ferritina è in una gamma ottimale. Dovrebbe cercare di mantenere il Suo livello di ferritina sempre in questa gamma.

 < 20 ng/ml bassi valori di ferritina, possibile carenza di ferro nel lungo termine

 20 - 400 ng/ml riserve di ferro sufficienti

 a partire da 400 ng/ml valori di ferritina elevati, eccessivo accumulo di ferro nel lungo termine

## Ottimizzazione del livello di ferritina

Per mantenere questo livello, si consiglia di porre attenzione anche in futuro alla Sua situazione e a un apporto di ferro adatto alle Sue esigenze.

[Può trovare informazioni al riguardo nel nostro articolo sulla salute.](#)

## Domande frequenti

Perché l'organismo necessita di ferro? \_\_\_\_\_ ^

Il ferro, tra le altre cose, è responsabile dell'emoiesi e del trasporto dell'ossigeno alle cellule dell'organismo, ma è importante anche per il sistema immunitario e per il metabolismo energetico.

[Qui può trovare ulteriori informazioni sulla funzione del ferro.](#)

## Di quanto ferro ha bisogno l'organismo? \_\_\_\_\_ ^

La DGE (Società tedesca per l'alimentazione) consiglia un apporto quotidiano di ferro di 10 mg per gli uomini. A causa del ciclo mestruale, le donne hanno un fabbisogno maggiore e necessitano dunque di 15 mg quotidiani.

**Per ulteriori raccomandazioni relative a bambini, donne incinte e in allattamento, consulti il seguente link.**

## Quando è necessario un maggior fabbisogno di ferro? \_\_\_\_\_ ^

In linea generale, la carenza di ferro può verificarsi in persone di qualsiasi età se sussiste un apporto insufficiente, un disturbo del riassorbimento o emorragie. I gruppi a rischio di carenza sono: donne, donne incinte, donne in allattamento, anziani, neonati e bambini, vegetariani e vegani e sportivi.

**Per ulteriori informazioni sui gruppi a rischio, consulti questo link.**

## Troppo ferro è nocivo per il mio organismo? \_\_\_\_\_ ^

Dal momento che l'organismo non dispone di meccanismi di regolazione per smaltire ed espellere il ferro in eccesso, si può riscontrare il cosiddetto sovraccarico di ferro. Tale sovraccarico danneggia fegato, pancreas e muscolo cardiaco e, se non trattato, rappresenta un rischio vitale. L'apporto di ferro mediante autoterapia e senza appropriati esami di laboratorio è dunque sconsigliabile.

**Qui può trovare le possibili conseguenze dell'eccesso di ferro.**

## Quali sono i sintomi della carenza di ferro? \_\_\_\_\_ ^

I primi sintomi sono la caduta dei capelli, la fragilità delle unghie e lacerazioni agli angoli della bocca. In seguito possono sopraggiungere sintomi quali affaticamento, pallore, mal di testa, senso di debolezza e dispnea. Una carenza di ferro prolungata può portare alla cosiddetta anemia da carenza di ferro. In tal caso è necessario consultare un medico e discutere su come procedere.

**Qui può trovare esaustive informazioni sui sintomi.**

## Quali alimenti contengono ferro? \_\_\_\_\_ ^

Tra gli alimenti più ricchi di ferro ci sono la carne, le interiora e il pollame. Anche alimenti vegetali quali legumi e cereali contengono elevate quantità di ferro.

**In linea generale, la carenza di ferro può verificarsi in persone di qualsiasi età se sussiste un apporto insufficiente, un disturbo del riassorbimento o emorragie. I gruppi a rischio di carenza sono: donne, donne incinte, donne in allattamento, anziani, neonati e bambini, vegetariani e vegani e sportivi.**

