

Salus

RITROVA

LA TUA

ENERGIA

GUIDA ALIMENTARE
CONTRO L'ASTENIA DA
CARENZA DI FERRO

Floradix®

#STANCADIESSERESTANCA?

SEGUI LE CONVERSAZIONI SUI SOCIAL E POSTA LE TUE FOTO



RITROVA

LA TUA

ENERGIA

GUIDA ALIMENTARE CONTRO L'ASTENIA
DA CARENZA DI FERRO

COPYRIGHT © 2016 EUROSALUSITALIA

TESTI A CURA DELLA DOTT.SSA PATRIZIA MILZA, BIOLOGA
NUTRIZIONISTA, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE.

LE INFORMAZIONI CONTENUTE IN QUESTO OPUSCOLO NON
SOSTITUISCONO IN ALCUN MODO IL PARERE DEL MEDICO.
PER CONSIGLI RELATIVI ALLA VOSTRA SALUTE, VI INVITIAMO A
FARE SEMPRE RIFERIMENTO AGLI OPERATORI SPECIALIZZATI
DEL SETTORE.

VIETATA LA RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE.

LEGGERE LE AVVERTENZE RIPORTATE SULLE CONFEZIONI
CITATE IN QUESTA GUIDA.

EUROSALUS ITALIA SRL
VIA FRANCIA N.8 , NEGRAR, 37024 (VR)
REGISTRO IMPRESE DI VERONA N. 310799
P.IVA 03129380238 C.F.: 13243270157

WWW.EUROSALUSITALIA.IT



PREFAZIONE

66
ADOPERARSI PER IL
BENESSERE E PER
LA SALUTE
DELL'UMANITÀ È
FONTE DI GIOIA

OTTO GREITHER
PROPRIETARIO SALUS-HAUS

LA NOSTRA **STORIA** AL TUO
FIANCO: **#100ANNIDISALUTE**

La nostra storia è fatta di successi ma anche di difficoltà superate con coraggio e duro lavoro, nel rispetto della natura e della tradizione ma con un occhio rivolto al futuro. Soprattutto è una storia di uomini e donne, perché dai loro sogni, la loro passione, la loro testardaggine e la loro lungimiranza è nato questo successo.

Una storia lunga 100 anni, una storia appena iniziata...

Salus Italia è la sede italiana di Salus-Haus, azienda leader nel mercato erboristico tedesco. Fondata nel 1916 dal dottor Otto Greither, è rimasta fino ad oggi di proprietà della famiglia. Salus-Haus è nata in Baviera, dove ancora oggi hanno sede gli stabilimenti in cui lavorano più di 250 collaboratori. I cent'anni di storia di Salus-Haus parlano di un successo continuo, che parte da lontano e ha radici profonde. I prodotti Salus sono venduti in più di 50 Paesi in tutto il mondo.



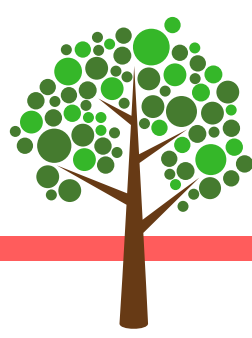
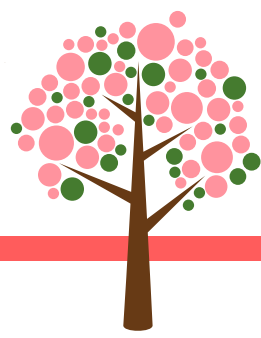
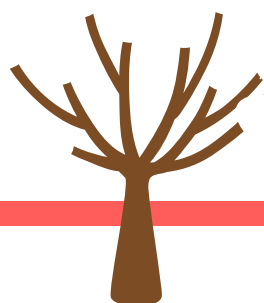
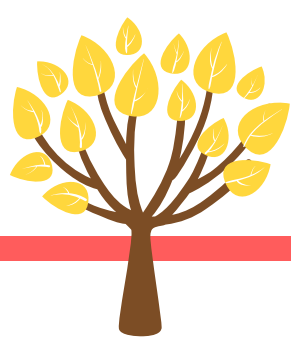
1

E se non fosse solo stanchezza?

RICONOSCERE L'ASTENIA

L'ASTENIA

L'astenia, da "astenos" che per gli antichi greci rappresentava una condizione di **mancanza di forza**, può essere un sintomo aspecifico di alcune malattie fisiche o psicologiche che vanno indagate, ma è anche **una situazione comune percepita in alcuni stati fisiologici naturali** come in **gravidanza**, in **menopausa**, **dopo una influenza**, oppure durante un **periodo di stress lavorativo** intenso, di **carenza di sonno** prolungato durante **diete sbagliate**, in presenza di **intolleranze alimentari**, nei **cambi di stagione**, etc..



QUANTO INCIDE LA STAGIONALITÀ

Il variare della temperatura, delle ore di luce e il conseguente accorciamento del giorno rispetto alle ore di buio può provocare una situazione di spossatezza con assenza di forze sia fisiche che mentali che può durare per tutto il periodo di adattamento al nuovo clima.

Ecco che ad esempio all'arrivo dell'autunno o della primavera possiamo avere stanchezza e sonnolenza, sentirci malinconici e soffrire di insonnia.

Dobbiamo quindi preparare il nostro fisico al cambiamento partendo dall'alimentazione che deve essere sana, equilibrata e deve poterci permettere di rispettare i cicli ormonali legati alla stagionalità.



2

Quando la stanchezza
dipende dal cibo

ALLERGIE E INTOLLERANZE
ALIMENTARI

ASTENIA E CIBO

Il ruolo dell'alimentazione è fondamentale perché **attraverso il cibo apportiamo al nostro corpo sia i nutrienti sia l'energia necessaria per vivere**, nonostante ciò possiamo avere delle **reazioni avverse agli alimenti che possono provocare** anche una sensazione di **astenia generale**.

Queste reazioni possono essere:

- vere e proprie **allergie** che si manifestano entro un paio di ore dall'assunzione del cibo
- delle **intolleranze alimentari** con effetti più ritardati nel tempo, che sono correlate alla sensibilità dell'individuo verso certi alimenti o sostanze enzimatiche, farmacologiche o indefinite.

Dobbiamo considerare che **durante la nostra vita introduciamo circa 150 tonnellate di cibo di cui circa 3 kg all'anno di additivi alimentari, sostanze sprovviste di valore nutritivo, addizionate intenzionalmente ai cibi a scopo tecnologico o organolettico e che passando attraverso il nostro apparato digerente vengono processate e metabolizzate.**

SI STIMA CHE CIRCA IL **2-3%** DEGLI INDIVIDUI ADULTI PRESENTINO UNA **ALLERGIA ALIMENTARE** E CIRCA IL **10-15%** SOFFRA DI UNA **INTOLLERANZA A QUALCHE ALIMENTO.**

Con il “meccanismo della tolleranza” il nostro sistema immunitario impara a riconoscere nel corso della vita tutte le proteine degli alimenti che noi ingeriamo quotidianamente ma **quando qualcosa va storto allora le proteine possono stimolare una risposta immunitaria avversa.**



3

L'importanza dell'alimentazione

PREVENIRE L'ASTENIA
CON IL CIBO

CIBO ED ENERGIA

Partendo dal concetto che “*siamo ciò che mangiamo*” la scelta del cibo risulta **fondamentale** per poter cercare e **mantenere uno stato di benessere**.

Cosa e come mangiare allora?



LA COLAZIONE

Partire sempre con una **colazione abbondante** in modo da fornire energia per tutta la giornata, scegliendo tra **cereali integrali** e **muesli**, **pane integrale**, da associare a **frutta fresca** o **centrifugati di frutta e verdura**, **latte o yogurt anche di soia** o di altri cereali, **mandorle noci e semi oleosi** in piccole dosi, **riducendo sensibilmente gli zuccheri semplici** in modo da non avere grosse variazioni insuliniche legate ad una iperglicemia reattiva.

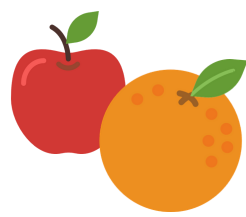
IL PRANZO E LA CENA



Per **pranzo e cena** utilizzare i **legumi** e i **cereali** da alternare alla **pasta**, il **pesce possibilmente piccolo e pescato**, le **carni bianche magre** provenienti da animali allevati liberi a terra o al pascolo, le **uova** sono una fonte di proteine importante, lasciando **saltuario il consumo delle carni rosse soprattutto trasformate**, e dei formaggi soprattutto quelli **grassi**.



GLI SPUNTINI



Per gli **spuntini** spezza-digiuno tra i pasti, la **frutta fresca**, quella **secca oleosa a guscio**, gli **estratti o i centrifugati di frutta e verdura freschi** rappresentano una buona soluzione, ad esempio: *arancia e cetriolo molto dissetante e reintegratore salino, rapa rossa melograno e mela per gli sportivi, carota sedano e mela con zenzero per una buona colazione o uno spuntino, etc.*

E PER GLI **SPORTIVI**?

Se svolgiamo **attività fisica**, con un **lavoro muscolare di elevata intensità**, e nel contempo associamo una alimentazione sbilanciata, troppo ricca in proteine, grassi saturi e zuccheri raffinati, potremmo incorrere nella cosiddetta "*acidosi metabolica*", una condizione che porta a **crampi muscolari, spossatezza, dolori articolari e predisposizione a traumi**; per contrastare questa situazione **l'alimentazione dell'atleta** dev'essere il più possibile **bilanciata** **"alcalinizzante"** e associata ad una **ottima idratazione**.



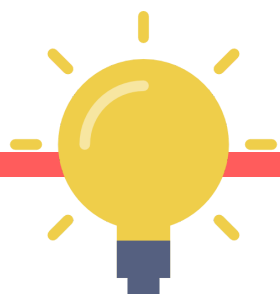
QUALCHE **ATTENZIONE**

Facciamo un discorso sul **pane di cui spesso abusiamo nelle quantità** e non variamo nella qualità degli ingredienti.

Sarebbe auspicabile la scelta di un **buon pane** non solo di **frumento**, a **lievitazione naturale con lievito madre** e prodotto con **farine biologiche** anche di altri **cereali** (come **farro, orzo, avena, segale, kamut, grano saraceno, amaranto e quinoa...**), quando possibile **integrali e macinate a pietra**, con una **cottura ottimale**. In questo modo i fattori antinutrizionali presenti nelle farine integrali si riducono grazie alla lunga lievitazione e alla cottura.

Anche l'**olio per il condimento** deve essere di ottima qualità, spremuto a freddo, da utilizzare a crudo sugli alimenti. Ottimo è l'olio EVO extra vergine di oliva, importante nella dieta mediterranea.

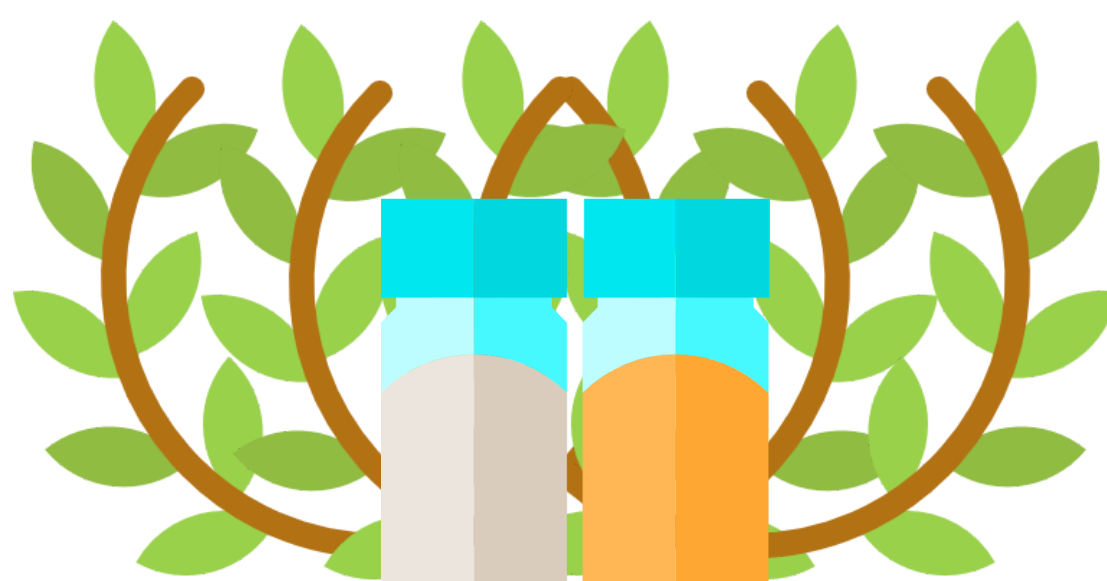
Nella costruzione della nostra dieta, intesa come "stile di vita", dobbiamo considerare di variare quotidianamente i cibi scegliendo quelli di stagione, del territorio e cercando di cucinarli in modo semplice, con cotture veloci in modo da preservarne il valore nutrizionale.



SCELTE FURBE

Dobbiamo utilizzare quando possibile le **erbe aromatiche** tipiche della cucina mediterranea e le spezie, che presentano proprietà salutistiche oltre il semplice aroma conferito ai cibi, per cui ben vengano:

- rosmarino
- timo
- salvia
- santoreggia
- origano
- zafferano
- zenzero e curcuma*



**migliorano la digestione ma svolgono altre funzioni tra cui anche una azione antiinfiammatoria e antiossidante.*

L'utilizzo della carne e del pesce può essere sostituita, nelle persone che seguono una **dieta vegetariana**, da **legumi e cereali integrali** con utilizzo di **uova e prodotti derivati dal latte**, integrando con l'utilizzo delle **alghe**, con frutta **secca a guscio**, **semi oleosi** oltre a **frutta e verdura fresca di stagione**.



L'utilizzo di **succhi, centrifugati o meglio ancora estratti con estrattore**, ci permette di **integrare le vitamine, i sali minerali e i fitonutrienti** presenti nella frutta e verdura fresca, **eliminando in parte le fibre che a volte possono provocare gonfiore intestinale** nelle persone con intestino irritabile e controindicate nelle persone che hanno diverticoli intestinali.

COSA **BERE**?

L'apporto di acqua e di liquidi durante il giorno è molto importante, non dobbiamo dimenticarci di bere anche se non abbiamo sete perchè a volte siamo ugualmente disidratati.

Un apporto di circa 1,5-2 litri di acqua al giorno può essere generalmente indicato, se poi facciamo attività sportiva questa quantità andrà aumentata in base alle perdite idriche che la persona subisce durante la prestazione, un reintegro di liquidi appropriato a volte risulta determinante per un esito positivo della performance sportiva.

In determinati periodi dell'anno, soprattutto nei cambi di stagione o dopo periodi di alimentazione scorretta, utilizzare delle tisane depurative e antiinfiammatorie anche in sostituzione dei classici caffè o tè può esserci di aiuto per eliminare le scorie metaboliche prodotte dal nostro corpo.

PIANTE **DETOX**

Tra le piante più indicate abbiamo: **tarassaco, carciofo, cardo mariano, fumaria, betulla, frassino, gramigna**, a cui possiamo aggiungere **curcuma e zenzero**.

N.B.: Ovviamente ognuno deve tenere conto delle eventuali controindicazioni personali che anche nell'utilizzo delle piante esistono.



FERRO E ASTENIA

Dobbiamo porre attenzione alla scelta degli alimenti in modo da poter coprire tutti i fabbisogni nutrizionali di cui necessitiamo per poter fare prevenzione e mantenere un buono stato di salute.

Dobbiamo avere particolare attenzione in ogni fase della nostra vita in quanto la necessità di alcuni nutrienti varia a seconda dell'età.

CARENZA DI FERRO

Se consideriamo ad esempio il fabbisogno di ferro, abbiamo delle esigenze nutrizionali differenti a seconda dell'età, dello stato di salute, delle riserve dell'organismo.

Il ferro è un microelemento essenziale, il più abbondante nell'organismo, costituente importante dell'emoglobina e della mioglobina, coinvolto nel trasporto di ossigeno ai tessuti, nel trasporto di elettroni, nella sintesi del DNA, nella produzione di energia, con una importante funzione nel sistema immunitario

MA IL FERRO È
TUTTO UGUALE?



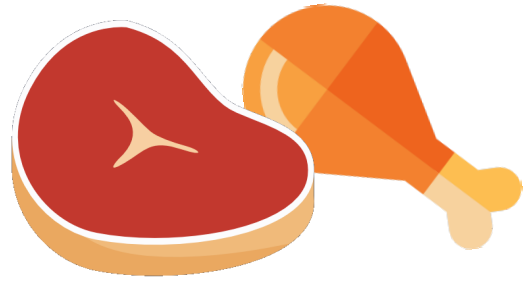
4

In caso di carenze nutrizionali?

ASTENIA DA
CARENZA DI FERRO

FERRO EME (FE⁺⁺) VS NON EME (FE⁺⁺⁺)

Queste due forme, eme e non eme, hanno diversi meccanismi di **assorbimento intestinale**.



Il ferro in forma **EME** è presente nei cibi carnei, sotto forma di emoglobina e mioglobina (40%).

Il ferro EME è più biodisponibile (assorbimento 20-25%) rispetto al ferro NON EME



Il ferro **NON EME** rappresenta il 100% del ferro contenuto nei vegetali, soprattutto legumi, cereali integrali e verdure e il 60% del ferro presente nei prodotti carnei.

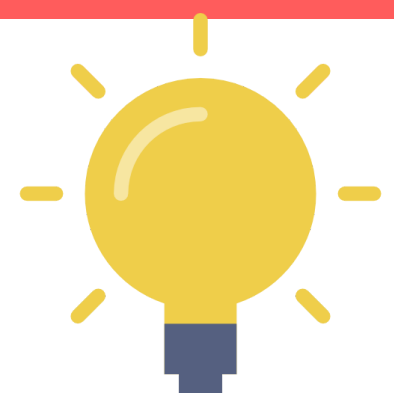
Il ferro NON EME presenta una minore biodisponibilità.

ALIMENTI CHE FACILITANO E NON FACILITANO L'ASSORBIMENTO DI FERRO

Abbiamo dei fattori e degli **alimenti presenti nella dieta che favoriscono l'assorbimento del ferro** come la presenza di **acido ascorbico** (vit.C in frutta e vegetali), **acido malico** (frutta, soprattutto mela), **acido tartarico** (vino bianco, uva e frutta), **acido lattico** (crauti, latti fermentati e cibi fermentati in genere) e **acido citrico** (limone e agrumi).

Tra i **fattori inibenti l'assorbimento di ferro** troviamo invece degli **agenti chelanti** come: l'**acido tannico**, l'**acido gallico** (tè e caffè), i **fitati** (noci, legumi, cereali e crusca), l'**acido ossalico** (spinaci, rape e rabarbaro, pomodori, prezzemolo, legumi, tè, caffè e cioccolato) i **polifenoli** (tè caffè e vegetali) la **fibra alimentare**, il **calcio** e i **fosfati** (latte e derivati, spinaci) anche il **rame**, **cobalto** e **manganese** tendono a complessarsi con il minerale sequestrandolo e riducendone la biodisponibilità a livello intestinale.

SCELTA FURBA



Aggiungere **succo di limone** alle verdure favorisce l'**assorbimento del ferro non eme**, aumentandone la **biodisponibilità di 2-3 volte**, mentre bere il tè o il caffè nel pasto la diminuisce.



METABOLISMO DEL FERRO

Il metabolismo del ferro avviene in presenza di vitamina B12, calcio, fosforo e acido folico, per cui è molto importante avere la presenza di questi nutrienti in quantità adeguate nel nostro organismo.

Quando le perdite non sono subito ripristinate si va incontro a una deplezione delle scorte di ferro che può portare ad una deficienza di ferro non ancora anemica e di cui si pensa soffrano circa 800 milioni di persone e rappresenta la carenza nutrizionale più diffusa a livello di popolazione mondiale soprattutto nelle donne in età fertile e nelle adolescenti oltre agli anziani.

Il ferro alimentare viene assorbito principalmente nel duodeno e legato alla ferritina negli enterociti che lo rilasciano poi nel plasma dove circola legato alla transferrina, diventando disponibile per la captazione da parte di qualsiasi tessuto corporeo che esibisca i recettori corrispondenti.

La maggior parte del ferro circolante viene utilizzata dal midollo osseo per generare l'emoglobina necessaria ai globuli rossi per il trasporto di ossigeno, mentre il 10-15% circa viene usato dalle fibre muscolari per generare mioglobina: alla fine del loro ciclo vitale i globuli rossi vengono incorporati dai macrofagi reticolo-endoteliali ed il ferro viene così reso ancora disponibile e ridistribuito ai tessuti.

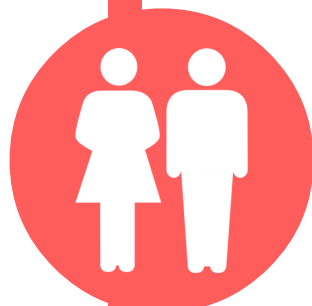
IN CONDIZIONI
NORMALI DI
EQUILIBRIO, LE
PERDITE
QUOTIDIANE DI
FERRO
CORRISPONDONO
A CIRCA 1 MG
NEGLI UOMINI E DA
1,4-3,0 MG NELLE
DONNE IN ETÀ
FERTILE.

È importante anche per la crescita, lo sviluppo e la manutenzione delle ossa, la corretta assunzione di ferro nella dieta può avere un effetto positivo anche nella prevenzione dell'osteoporosi nelle donne in post-menopausa, come evidenziato da uno studio condotto sulla popolazione cinese.

SE IL FERRO NON È ABBASTANZA

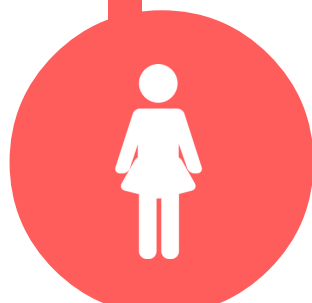
Un inadeguato apporto di ferro può ridurre notevolmente la performance sportiva nelle adolescenti e nelle donne in età fertile ed è correlato sia al ciclo mestruale, sia all'anemia da sport, che consiste in piccole perdite di emoglobina con il sudore e con le urine conseguenti alla rottura dei globuli rossi durante l'attività fisica.

FABBISOGNO GIORNALIERO DI FERRO



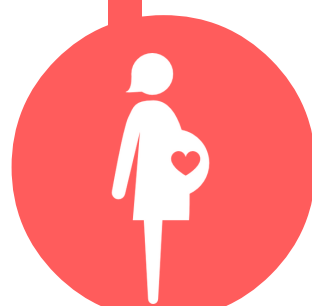
10 MG/DIE

UOMO ADULTO E DONNA
IN ETÀ POST-MENOPAUSALE



18 MG/DIE

DONNE IN ETÀ FERTILE



30 MG/DIE

IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

Il ferro deve essere assunto in modo costante nella vita e questo avviene tramite gli alimenti, qualora non fosse sufficiente possiamo ricorrere a una supplementazione che a volte si rende necessaria, soprattutto nelle donne in età fertile, negli anziani, negli adolescenti e negli sportivi soprattutto agonisti.



I livelli attualmente raccomandati sono basati sul bilancio delle perdite, diverso nei due sessi: nell'uomo adulto e nella donna in età post-menopausale si attestano sui 10 mg/die, mentre per le donne in età fertile, per le quali ovviamente l'eliminazione è maggiore, si arriva a 18 mg/die; durante la gravidanza il fabbisogno sale a 30 mg/die.

Bibliografia dei cap. 1-4:

- Michelangelo Giampietro, *L'alimentazione l'esercizio fisico e lo sport*, Il pensiero scientifico editore.
- Jeremy J. Pratt¹, Khalid S. Khan : *Non-anaemic iron deficiency – a disease looking for recognition of diagnosis: a systematic review*, European Journal of Haematology 96 (618–628) -2015
- Buratti P., Gammella E., Rybinska I., Cairo G., and Recalcati S.: *Recent Advances in Iron Metabolism: Relevance for Health, Exercise, and Performance*. Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 47, No. 8, pp. 00–00, 2015
- Yilin Xiong, Jie Wei, Chao Zeng, Tuo Yang, Hui Li, Zhenhan Deng, Yi Zhang, Xiang Ding, Ye Yang, Guanghua Lei: *Association between dietary iron intake and bone mineral density: A cross-sectional study in Chinese population*, Nutrition and Dietetics 2016

5

Integratori naturali alimentari

UNA RISERVA DI FERRO
PER L'ORGANISMO

ENERGIA

E VITALITÀ

Quando anche una **corretta alimentazione non è sufficiente a garantire il fabbisogno giornaliero di ferro** previsto per le diverse fasce d'età, allora si può intervenire con l'assunzione di **Integratori Alimentari Naturali** che aiutino l'organismo a **ritrovare l'equilibrio e la giusta quantità di ferro** per funzionare al meglio e migliorare l'astenia da carenza di ferro.

RIDURRE **STANCHEZZA** E **FATICA**

I tonici vegetali, grazie alla loro caratteristica di assorbimento rapido, aiutano chi soffre di astenia da carenza di ferro a ridurre il senso costante di stanchezza e affaticamento.

Benché sempre utili, vi sono particolari circostanze e periodi della vita, nei quali si necessita di un **maggior apporto di Ferro**: per le donne in età fertile, per gli sportivi di ambo i sessi, nei cambi di stagione e nei periodi di maggior stress, per le donne in gravidanza o che stanno allattando.

E **TU** HAI BISOGNO DI
INTEGRARE **FERRO**?



HAI BISOGNO DI PIÙ ENERGIA CON UN INTEGRATORE DI FERRO E VITAMINE?



SCOPRILO CON QUESTO VELOCE TEST

Rispondi a tutte le domande seguenti per sapere se potresti soffrire di carenza di ferro. Ricorda che questo test ha uno scopo puramente informativo. Devi sempre fare riferimento al tuo medico di fiducia.

Inizia ora il Test, rispondi a queste domande:

1 Ti senti spesso stanco/a e privo/a di forze?

Si No

2 Hai difficoltà a concentrarti?

Si No

3 Ti manca l'appetito?

Si No

4 Hai spesso freddo?

Si No

5 Ti prendi facilmente il raffreddore?

Si No

6 Hai i capelli fragili e le unghie delle mani che si spezzano facilmente?

Si No

7 Sei in gravidanza o in fase di allattamento?

Si No

8 Hai perso sangue di recente, per un'operazione, un incidente o una donazione?

Si No

9 Bevi molto caffè o tè nero?

Si No

10 Segui una dieta prevalentemente vegetariana?

Si No

11 Fai molta attività fisica?

Si No

Da 0 a 1 risposta SI

Non hai bisogno in questo momento di integrare le tue riserve di ferro. Conserva comunque i consigli nella guida alimentare per prevenire l'astenia da carenza di ferro in questa guida

2 o più risposte SI

Attenzione! Potresti soffrire di Astenia da Carenza di Ferro. Parlane con il tuo medico e continua a leggere le prossime pagine.

INTEGRATORI NATURALI DI FERRO E VITAMINE

ENERGETICI: grazie alle vitamine del gruppo B

EQUILIBRATI: con piante officinali per un'azione sinergica e la giusta quantità di ferro

NATURALI: con più dell'80% di erbe e frutta

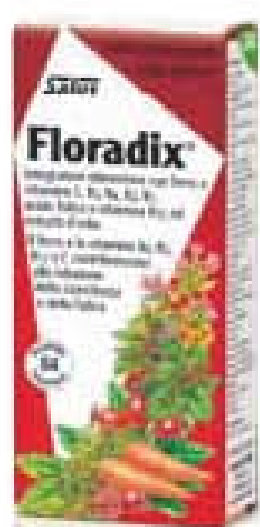
LEGGERI: facili da digerire, non danno stitichezza

PER VEGETARIANI E DISPONIBILE ANCHE

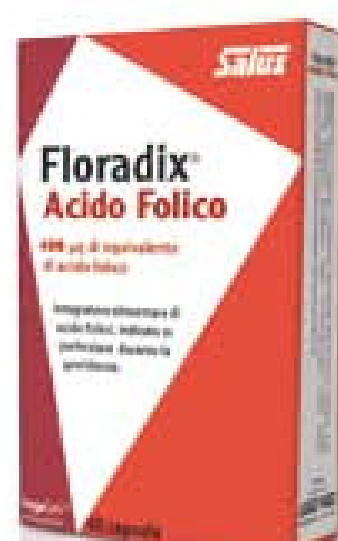
SENZA GLUTINE E LATTOSIO per andare incontro a tutte le esigenze alimentari di oggi



NEI FORMATI DA
250 O 500 ML
OPPURE NELLE
PRATICHE
CONFEZIONI
MONODOSE



IN TAVOLETTE
PER LA
PRATICITÀ DI
CHI È SEMPRE
IN GIRO



ACIDO
FOLICO,
IDEALE IN
GRAVIDANZA



IDEALE PER
INTOLLERANTI A
GLUTINE E
LATTOSIO E
ADATTO PER UNA
DIETA VEGANA

LI TROVI IN FARMACIA, PARAFARMACIA, ERBORISTERIA
E NEI NEGOZI DI ALIMENTAZIONE NATURALE



RITROVA

LA TUA

ENERGIA

GUIDA ALIMENTARE CONTRO L'ASTENIA
DA CARENZA DI FERRO

Floradix®

È UNA LINEA DI PRODOTTI

Salus

EUROSALUS ITALIA SRL

VIA FRANCIA N.8 , NEGRAR, 37024 (VR)
REGISTRO IMPRESE DI VERONA N. 310799
P.IVA 03129380238 C.F.: 13243270157

WWW.EUROSALUSITALIA.IT

T 045 6000355

F 045 6000589

INFO@EUROSALUSITALIA.IT

800 178 781

#STANCADIESSERESTANCA?

SEGUI LE CONVERSAZIONI SUI SOCIAL E POSTA LE TUE FOTO

