

08 de Febrero de 2006

Universidad de Granada

Web Salud

la semana | lo que interesa | directorio

Salud

Farmacia

Sanidad

Opinión

Multimedia

Participación

Servicios

WebSalud.com > Salud > Nutrición

Cardiología

Neurología

Urología

Aparato digestivo

Respiratorio

Oncología

Psiquiatría

Dermatología

Oftalmología

Pediatria

Salud de la mujer

Envejecimiento

Medicina individualizada

Nutrición

Infecciosas

Trasplantes



Carne, vegetales y leche son los ingredientes de una dieta rica en minerales.

Anemia

La comida basura incrementa los casos de anemia

Vértigo y cansancio crónico son los síntomas más frecuentes de esta enfermedad

Los hábitos alimenticios actuales en los que predomina la comida basura es la principal causa de anemia en la sociedad. Una dieta rica en hierro, compuesta principalmente por todo tipo de carne, vegetales, fibra y leche, es el mejor tratamiento contra esta enfermedad.

· S. Barcenilla - 08/02/2006

Las nuevas dietas y los nuevos hábitos de comida son las causas principales de que la anemia se haya convertido en un **problema de salud pública**. Esta enfermedad aparece debido a una concentración de hemoglobina por debajo de los valores normales, un déficit que se manifiesta normalmente en la falta de ciertos minerales como el **hierro o el calcio**.

Sus síntomas se traducen en un malestar general que irá en aumento de no tratarse adecuadamente: del cansancio, sueño constante, tensión baja, inflamación en los tobillos, vértigos y dolores de cabeza, pasaremos a padecer alteraciones menstruales, fragilidad en las uñas e incluso caída del cabello, que a su vez produce problemas psicológicos, y como consecuencia de todo esto, un **empeoramiento en la calidad de vida**.

La anemia más habitual es la producida por una dieta inadecuada, de hecho, en países con altos porcentajes de desnutrición, esta enfermedad está a la orden del día. En el caso español, la desnutrición no es un problema, pero "el incremento en el **consumo de comida basura** en los últimos tiempos ha hecho que manipulemos los alimentos y no absorbamos todos los minerales necesarios en una dieta", tal y como asegura **Fernando Escobar**, catedrático de medicina de la **Universidad de Granada** y jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico San Cecilio de esta misma ciudad. Escobar considera que "hoy en día no se toman legumbres ni determinados tipos de carne, pero sí se abusa del alcohol, del café y de determinados fármacos como los laxantes que **impiden la absorción de minerales**".

El tratamiento: una dieta equilibrada

La forma de recuperar los niveles de hierro o de calcio es acudiendo al médico de cabecera que, tras el análisis clínico, nos recomiende una dieta rica en minerales y por tanto en la que abunde la carne, vegetales, pan y cereales, mariscos, frutos secos, frutas ricas en vitamina C y como mínimo, 3 vasos de leche. Así como **evitar consumir en exceso** alimentos que frenen la absorción de éstos, como el café, el té o la yema de huevo.

Pero la anemia por nutrición anómala no es el único tipo de anemia, de hecho, Escobar asegura que "hay muchísimos tipos que no tienen nada que ver entre ellos, posiblemente porque, dentro de la hematología, es uno de los capítulos más bien estudiados" y de la misma manera que no tienen nada que ver, tampoco se tratan por igual. Por eso, el principal consejo de este especialista es **acudir a nuestro médico de cabecera** que nos haga un estudio analítico no solo de hierro, sino también de glóbulos rojos y nos recete el tratamiento idóneo para cada caso.

El doctor Escobar respondía a estas y a otras preguntas en el programa que cada sábado la Ser dedica a la salud.

Cómo disminuir los casos de anemia en

Utilidades del artículo



Información relacionada

Los farmacéuticos ofrecen cada año 10 millones de consejos sobre nutrición

08 de Febrero de 2006	Universidad de Granada	Web Salud
	<p data-bbox="653 216 999 255" style="text-align: center;">los pacientes con cáncer</p> <p data-bbox="543 293 1079 424">La anemia es una manifestación muy frecuente entre los pacientes con cáncer. Se calcula que, al menos en Europa, hasta un 75% de todos los enfermos con cáncer pueden llegar a tener anemia en algún momento de la evolución de su enfermedad.</p> <p data-bbox="543 448 1100 531">Esta patología añadida contribuye en una alta proporción a la debilidad de los pacientes, con el consecuente deterioro de la calidad de vida de éstos.</p> <p data-bbox="543 555 1094 765">Pero en los últimos tiempos, la progresiva introducción clínica de los agonistas del receptor de la eritropoyetina (ARE), un nuevo tratamiento, ha disminuído los casos de anemia considerablemente en enfermos de cáncer y ha mejorado la calidad de vida significativamente en los pacientes con anemia inducida por quimioterapia y en los que presentan una anemia de enfermedad crónica.</p>	
Aviso Legal Contacto		
<p>Copyright © 2005 websalud.com All rights reserved.</p> <p>La responsabilidad del contenido del portal es exclusivamente de Contenidos e Información de Salud,S.L.</p>		