

**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**FERRITINA**



A **ferritina** é uma proteína produzida principalmente pelo fígado, cujas funções básicas são: carregar o ferro e mediar o processo de inflamação.

Quanto à questão inflamatória, os níveis de ferritina podem elevar-se quando estamos diante de uma gripe, pneumonia, câncer, gastroenterite.

Outras condições que cursam com o aumento da ferritina são: o alcoolismo e as doenças do fígado, como a cirrose, as hepatites e a esteatose.

Também são causas da ferritina elevada: a obesidade e a síndrome metabólica (combinação de acúmulo de gordura visceral, resistência à insulina, hipertensão arterial e alterações nos níveis de colesterol e triglicérides).

O resultado alterado da ferritina deve levar o paciente e seu médico a uma investigação atenta sobre a melhor forma de tratamento.

**Quais os riscos da “ferritina elevada” e do excesso de ferro?**

∙ Acúmulo de radicais livres no funcionamento de diversos órgãos e no desenvolvimento de doenças degenerativas da aterosclerose (acúmulo de gordura nas artérias), diabetes, doença de Alzheimer e o risco de desenvolvimento de alguns tipos de câncer.

∙ Danos principalmente ao fígado, coração e vasos sanguíneos, articulações, glândulas como tireóide, pâncreas e testículos.

**ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL**

∙ Em alguns casos é recomendada a restrição da ingestão do Ferro, nestes casos, **evite**:

a) **Alimentos ricos em ferro:** carnes em geral, vísceras (fígado, moela, coração…), feijão, ervilha, lentilha, beterraba, couve, agrião, salsa.

b) **Alimentos ricos em Vitamina C que ajudam na absorção do Ferro:** limão, laranja, acerola, morango, devem ser evitados nas refeições principais.

c) **Alimentos enriquecidos com Ferro:** farinhas, biscoitos e outros alimentos industrializados (leia os ingredientes dos produtos);

d)evitar cozinhar o alimento em panelas de Ferro;

**Mas não é somente o consumo de alimentos ricos em Ferro que causa elevação de Ferritina, então quais outros alimentos tenho que restringir?**

∙ O consumo elevado de açúcares como refrigerantes, sucos de caixinha, sucos em pó, doces e mel, podem prejudicar o funcionamento do fígado e levam ao aumento nos níveis de ferritina, ácido úrico, gordura no fígado e causa resistência insulínica.

∙ Ο consumo excessivo de gordura também pode prejudicar o fígado: ela é encontrada em frituras, carnes gordurosa, pele do frango, nata do leite, alimentos congelados, embutidos, biscoitos, sorvetes e *fast food* em geral.

∙ Outro alimento que pode prejudicar o fígado na forma como ele lida com o ferro é a bebida alcoólica em excesso.

**Prefira:**

Alimentos que diminuem a absorção do Ferro:

**Alimentos fonte de Cálcio** - leite, iogurtes, queijo).

**Alimentos que contém fitatos** – presente nas fontes de fibras: cereais integrais, pão integral, ou em chás: chá-preto, chá-verde, entre outros.

∙ Consuma algum desses alimentos junto com as refeições principais.

∙ Εm caso de dúvida procure a orientação da Equipe de Saúde e mantenha um Estilo de Vida Saudável: alimente-se com qualidade, pratique atividade física regular e ganhe Saúde!