

## ANEMIA

¿Cómo absorbemos el hierro animal y el hierro vegetal?

En la dieta podemos encontrar hierro animal (hemo) y hierro vegetal (no hemo). La absorción de estos dos tipos de hierro difiere, ya que el hierro vegetal tiene una menor biodisponibilidad, y su absorción se ve reducida al consumirse junto con oxalatos, fitatos, taninos... que se encuentran en los productos de origen vegetal.

Lo ideal para aumentar la absorción de este tipo de hierro, sería combinarlo con productos animales que contengan hierro hemo o ferroso, consumo de fructosa y de ácido ascórbico. O bien, separar el consumo de hierro vegetal de alimentos integrales, café y té.

Una manera de llevar estos consejos a la práctica sería después de comer lentejas, elegir una mandarina o naranja de postre, y retrasar el café de después de comer, así podremos aprovechar al máximo este hierro no hemo.

La captación de hierro, se produce principalmente en el duodeno y la primera porción del yeyuno. Depende de la ingesta dietética, pero aproximadamente, un 15% del hierro se absorbe en el duodeno, el resto pasa al colon para su utilización por la microbiota intestinal.

¿Cómo está relacionada la anemia con la microbiota intestinal?

La anemia o déficit de hierro, es una de las deficiencias más comunes en la población, lo cual resulta contradictorio al haber un aumento del consumo de carne y productos fortificados con este mineral.

Esto se debe a que la dieta occidental es rica en carne, azúcares refinados y ultraprocesados, pero baja en fibra y vegetales, que son el sustrato principal de nuestra microbiota intestinal. Al quitar el sustrato a las bacterias, es posible que se desarrolle una disbiosis intestinal. La alteración de la normal composición de la microbiota puede estar relacionado con una disminución de la absorción de hierro aunque se ingiera la cantidad recomendada.

La relación entre la microbiota, el exceso de hierro en el colon y su impacto en nuestra salud.

Un exceso de hierro en el colon ejerce un papel proinflamatorio, aumentando la vulnerabilidad del intestino y la posibilidad de sufrir una colonización por patógenos. A su vez, disminuyen los niveles de ácidos grasos de cadena corta, moléculas producidas por nuestras bacterias, con un papel antiinflamatorio importante.

Los pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal crónica suelen padecer anemia crónica. La inflamación generada provoca una alteración del equilibrio del hierro. Sabemos que si existe una disbiosis que impide la absorción del hierro, la suplementación podría empeorar la inflamación, la disbiosis, y es riesgo de padecer infección.

Anemia, exceso de hierro y microbiota: ¿Qué soluciones existen?

La anemia cursa a menudo con sintomatología digestiva: diarrea, gases, hinchazón... estos síntomas indican una alteración a nivel intestinal y debe ser una primera señal. Si la microbiota está alterada (disbiosis), existe el riesgo de que la suplementación o una ingesta excesiva de proteína animal a través de la dieta (por obtener hierro hemo) no corrija el problema, sino que lo empeore y aumente la sintomatología.

A nivel de la dieta, sabemos que para mejorar la microbiota es necesario aumentar el consumo de vegetales, frutas y variar las fuentes de proteína. La dieta mediterránea parece ser la más adecuada para tener una microbiota equilibrada. En definitiva, los vegetales deberían ser la base de nuestra alimentación, combinando las fuentes de hierro animal y vegetal. En el caso de que la sintomatología/anemia crónica no se corrija con la alimentación, es recomendable consultar con un profesional de salud especializado en disbiosis intestinal.

Fuentes:  
<https://microecologia.es/microbiota-hierro-anemia/>

**Chiahuiztle Venta de Productos Naturales**  
**Teléfonos: 01(33) 3335 8026 , 01(33) 331701 4800**  
**e-mail: [araceli@chihuiztle.com](mailto:araceli@chihuiztle.com)**  
**[www.chihuiztle.com](http://www.chihuiztle.com)**