

Il ferro

«Il ferro è un metallo molto resistente, ma destinato alla corrosione. Alcune delle più diffuse convinzioni sui vantaggi del ferro nell'alimentazione ne divideranno il destino: anch'esse presto saranno da rottamare.»

Felix Kieffer, esperto in elementi spuri.

A molti vegetariani spesso viene consigliato di mangiare carne o almeno di assumere degli integratori per poter coprire il proprio fabbisogno di ferro, e queste affermazioni convincono alcuni ad abbandonare la più sana alimentazione vegetariana. Come si pone la scienza rispetto a questa diffusa opinione?

In un'indagine scientifica effettuata dal Ministero della Sanità di Berlino a proposito dell'alimentazione vegetariana è stato rilevato ciò che segue: «Le analisi hanno riscontrato che nelle donne vegetariane i valori del ferro e dell'emoglobina sono inferiori alla media; ciò non consente, comunque, di trarre alcuna conclusione utile a livello clinico. Inoltre si pone l'accento sulla necessità di una nuova valutazione della cosiddetta "mancanza di ferro". Alcuni scienziati ritengono, infatti, che valori di sideremia bassi rappresentino un vantaggio per la salute».[1]

Il beneficio proveniente dall'utilizzo di integratori di ferro è dubbio. Lo studio berlinese non è l'unico condotto in questo senso e tutti gli studi seri giungono a simili conclusioni (le indagini effettuate o commissionate dall'industria del latte e della carne conducono, naturalmente, ad esiti differenti dalle ricerche indipendenti). Tra i risultati di uno studio condotto dall'Istituto per l'Alimentazione della Justus-Liebig University di Giessen si legge: «I valori medi di ferro nei vegetariani sono al minimo dei valori normali. Poiché i valori di riferimento sono basati su persone carnivore, è oggetto di discussione se essi debbano essere vincolanti per tutti. La discussione è oltre tutto avvalorata dalla constatazione di come valori di sideremia minimi nell'am-

bito dei valori normali offrano protezione da infezioni e infarto cardiaco.»[2]

Alcuni studi si spingono anche oltre, individuando un legame tra alcune malattie correlate alla civilizzazione e un eccesso di ferro. Ciò vale in particolare per il morbo di Alzheimer, in cui si riscontra una concentrazione eccessivamente alta di tale minerale nel cervello.[3] A parte la questione sull'interpretazione dei valori di sideremia anomali, una dieta unilaterale (sia essa priva di carne o no) comporta necessariamente carenza di vitamine o di minerali. La migliore prevenzione si ottiene solo tramite un'alimentazione (vegetariana) completa e bilanciata, che preveda un'alta percentuale di cibo fresco (biologico) crudo. E' anche indispensabile che le madri allattino al seno i propri figli il più a lungo possibile e che non sostituiscano in nessun caso il proprio latte con quello vaccino, poiché quest'ultimo nei bambini riduce l'assorbimento e l'assimilazione del ferro, effetto che non viene annullato nemmeno dal latte vaccino arricchito.[4] In una normale alimentazione, il 25%-30% del ferro deriva da cibi di origine animale (carne, pesce, uova, latte, ecc.).[5] Ciò significa che anche i carnivori assumono la maggior parte del proprio ferro da alimenti vegetali.

L'idea che la carne sia l'unico cibo contenente ferro è senza dubbio uno dei miti creati dall'industria della carne, anche se è appurato come la concentrazione di ferro presente in questo alimento causi un forte stress all'organismo umano, carente di mezzi efficienti di escrezione (validi per altri elementi spuri eliminati, per esempio, tramite le urine).[6] Gli unici cibi che non contengono ferro in assoluto sono il latte (e i prodotti da esso derivati), lo zucchero, i grassi e i cibi di produzione industriale.[7] Oltre a queste considerazioni teoriche, bisogna tener presente che coloro i quali nel corso di tutta la propria vita hanno adottato un'alimentazione vegetariana ben bi-

lanciata non presentano alcun sintomo di carenza di ferro, ma al contrario sembra che i loro organismi siano in grado di assorbire ferro dagli alimenti meglio degli organismi dei carnivori.[8] Neanche un forte calo di ferro (anemia), per esempio in conseguenza di un'abbondante perdita di sangue in seguito a un incidente, rappresenta una ragione valida per consumare carne o suoi derivati. Inoltre si deve evitare di consumare i seguenti prodotti, poiché essi impediscono all'organismo di assorbire il ferro: vino rosso, tè nero, aromi, caffè, cacao (sia come bevanda che come cioccolata), aglio, cipolla, yogurt e latte cagliato. È inoltre importante tenere in considerazione che la vitamina C contribuisce all'assorbimento del ferro. Questo elenco (seppure incompleto) dimostra perché i carnivori spesso prediligano bevande che contengono caffeina (caffè, tè nero, cacao), il cui consumo è legato agli eccessivi valori del ferro.

Ferro contenuto in alcuni alimenti (mg/100g):

Ortica	41,0	Funghi cantarelli	6,5
Fegato di maiale	22,1	Avena	5,8
Lievito di birra (secco)	17,5	Salsiccia di fegato ...	5,4
Zenzero (fresco)	17,0	Mandorle	4,7
Semi di sesamo	10,0	Nocciole	3,8
Farina di soia	10,0	Frumento	3,3
Miglio	9,0	Costoletta di vitello ..	3,0
Germe di segale	9,0	Riso	2,6
Soia	8,6	Costoletta di maiale ..	2,3
Acetosella (cruda)	8,5	Pollo arrosto	1,8
Germe di frumento	7,5	Mortadella	1,7
Pistacchi	7,3	Uova di gallina	1,4
Semi di girasole	7,0	Trota di fiume	0,7
Lenticchie	6,9	Latte di ogni tipo	0,1

(Traduzione di "Iron" fatta da Gabriella Loisi)



Associazione Svizzera per il Vegetarismo (ASV), Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch
Per maggiori informazioni sul vegetarianismo si prega d'inviare un fax: 071 477 33 78
e-mail: ticino@vegetarismus.ch



Note:

1 Questo studio è stato condotto dal Prof. Dott. H. Rottka, Berlino.

2 C. Leitzmann e P. Michel: «Alternative Kostformen aus ernährungsphysiologischer Sicht» in: «Akt. Ernährungsmedizin» N. 18 (1993), pag. 6.

3 Kieffer, Felix: «How iron and other spurious elements influence health» (Wie Eisen und andere Spurenelemente die menschliche Gesundheit beeinflussen: Eine Neubeurteilung alter Erfahrungen), 1993; relazione tenuta nel corso di una conferenza in occasione della centoquattresima riunione annuale della Società Svizzera per la chimica alimentare e ambientale, 11 settembre 1992, in Les Diablerets.

4 John Robbins «Diet for a New America», Stillpoint Publishing, ISBN 0-913299-54-5, pag. 164.

5 H. Rottka and W. Thefeld «Health and Vegetarian Nutrition» (Gesundheit und vegetarische Ernährungsweise), by the Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie des Bundesgesundheitsamtes Berlin, Akt. Ernährungsmedizin 9 (1984), pag. 201.

6 Kieffer, Felix, op. cit.

7 John Robbins, op. cit., page 299

8 Come indicato da molte ricerche scientifiche.