

Sangue na veia



Anemia chega em silêncio e pode ser muito perigosa

Você se sente frequentemente cansado, indisposto, fraco, tem dores no corpo e dificuldades na respiração? Então é bom ficar atento. Embora pouca gente dê a importância devida, esses sintomas são típicos de um quadro de anemia.

De origem grega (anahima), a palavra significa "negação de sangue" e ainda que na maioria das vezes não representa uma doença em si, acontece porque apresentamos uma quantidade de glóbulos vermelhos menor do que o normal em nosso sangue ou número insuficiente de hemoglobinas (proteínas que se encontram dentro do glóbulo vermelho e que têm como função transportar o oxigênio).

As anemias podem ser hereditárias ou adquiridas e apresentam três causas principais: perda de sangue, falta de produção de glóbulos vermelhos ou destruição elevada dos glóbulos vermelhos.

Qualquer doença pode levar um paciente à anemia, desde as mais complexas, de difícil diagnóstico, até a mais simples, em que o exemplo é a alimentação inadequada e a carência de nutrientes. Por conta disso, não é raro qua-

dro de pacientes obesos e anêmicos, uma vez que pesa a qualidade das refeições e não a quantidade de comida ingerida.

Dentre as anemias adquiridas, uma das principais causas é a deficiência de ferro, que pode ocorrer por alimentação inadequada, por perda sanguínea – como sangramento menstrual excessivo – ou por sangramento no tubo digestivo, além da falta de vitamina B12 e ácido fólico.

A maneira mais simples de identificar o problema é através da solicitação de um hemograma, exame que aponta as variações nas taxas de hemoglobina, sendo normal 13g/dl nos homens e 12g/dl nas mulheres.

Se a anemia se instalar de maneira crônica, o organismo 'se adapta' e os sintomas serão leves ou mesmo inexistentes. O perigo é que algumas vezes o paciente pode ter uma outra doença de base grave, como câncer intestinal, que pode sangrar durante vários dias, e quando o quadro de anemia for detectado o câncer pode estar em um estágio avançado. Por isso o hemograma é importante, ele ajuda a diagnosticar pre-

cocemente qualquer variação nas taxas de hemoglobina.

A anemia se apresenta com maior frequência em mulheres em idade fértil, porque é neste período que ocorre um maior fluxo menstrual e as múltiplas gestações, criando a necessidade de duas ou três vezes mais ferro do que o homem. Crianças nos primeiros anos de vida e em fase de crescimento também engrossam a lista, principalmente pela falta de uma dieta nutricional satisfatória em termos de ferro. Mas a anemia pode aparecer em outras idades, em todos os grupos raciais e em ambos os sexos.

O tratamento é simples: Para correção da anemia usamos os sais de ferro (oral ou injetável), ácido fólico, vitamina B12 e, em casos extremos, transfusão de hemácias.

A carne vermelha é o alimento que oferece ferro em maior quantidade e de mais fácil absorção pelo organismo, além de ser rica em vitamina B12. Os cereais também são ricos em ferro, principalmente o feijão e a lentilha. Já o ácido fólico, que é uma vitamina do complexo B, está presente nas folhas verdes.