

# CONTROLE A FERRITINA

Pouco conhecida fora dos consultórios, esse marcador revela como estão as reservas de ferro no organismo. Faz bem controlar porque sua queda pode afetar a disposição, o foco e a saúde

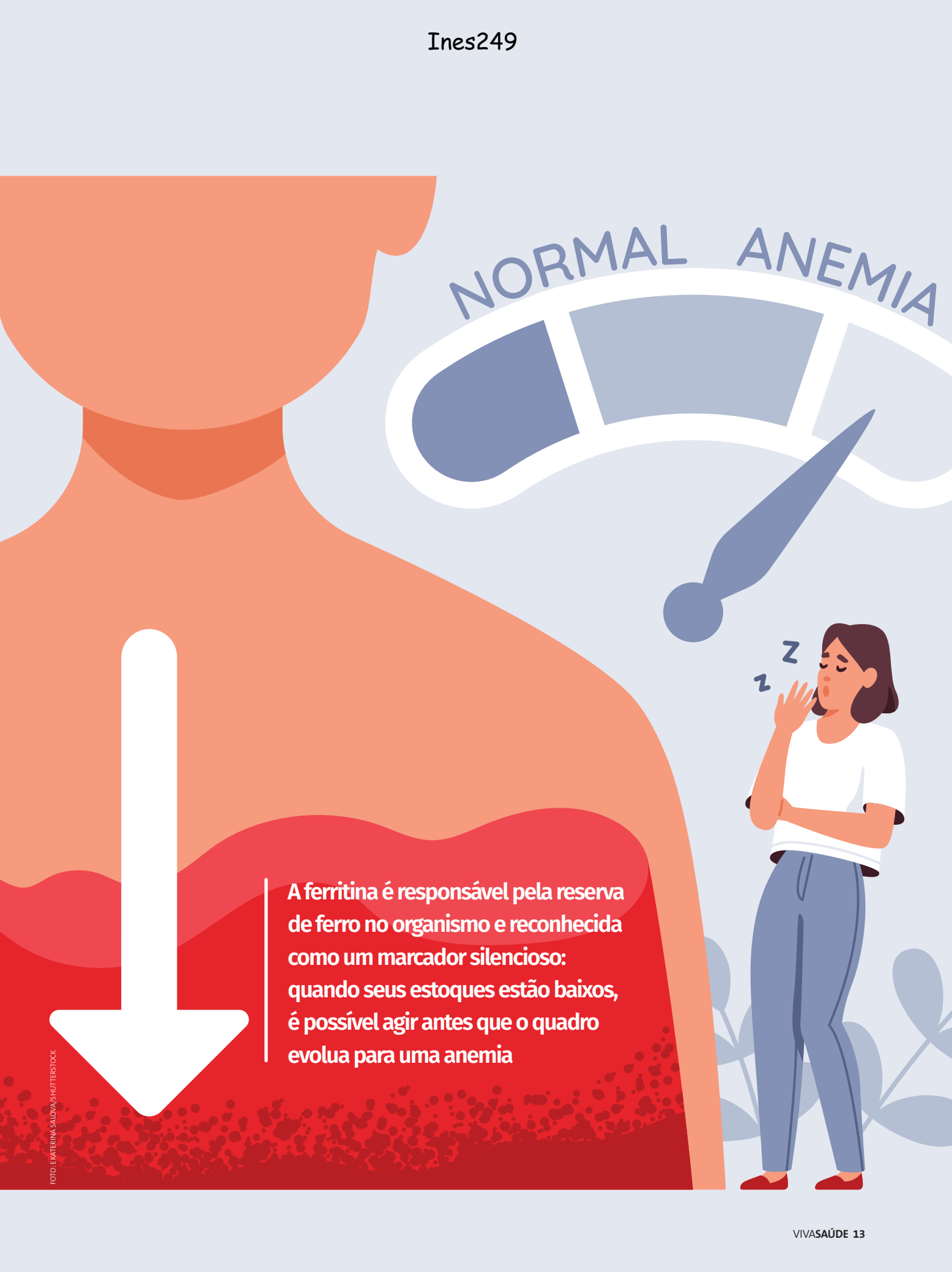
por CAROL SALLES

Cansaço que não passa, dificuldade em se concentrar, cabelo que cai mais do que o normal. Para muita gente, esses sintomas são sinais de estresse ou apenas uma resposta do organismo a uma rotina intensa. E até podem ser, mas, em alguns casos, a explicação é outra: falta de ferro no organismo. Esse mineral participa de processos essenciais, especialmente da produção de hemoglobina, a proteína responsável por transportar oxigênio pelo sangue. E, com menos oxigênio chegando aos tecidos, o corpo começa a operar no limite: surgem cansaço persistente, falta de energia, tonturas, dificuldade de concentração, queda no rendimento mental. Também podem aparecer palpitações, falta de ar, alterações na pele, unhas mais frágeis, queda de cabelo e maior sensibilidade ao frio.

Identificar essa deficiência, no entanto, não é tão simples, porque nem sempre o problema aparece de forma evidente nos exames comuns. E é aí que entra a ferritina, principal proteína responsável por armazenar ferro no organismo. Dentro das células, ela atua como um reservatório, armazenando milhares de partículas >



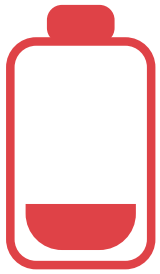
NORMAL ANEMIA



A ferritina é responsável pela reserva de ferro no organismo e reconhecida como um marcador silencioso: quando seus estoques estão baixos, é possível agir antes que o quadro evolua para uma anemia

## Sinais de que algo não vai bem

A deficiência de ferro nem sempre aparece de forma óbvia. Em muitos casos, os sintomas surgem aos poucos e acabam sendo atribuídos ao cansaço do dia a dia.



● Cansaço persistente, mesmo após descanso



● Queda de cabelo mais intensa que o habitual



● Tonturas ou sensação de fraqueza



● Dificuldade de concentração e queda no rendimento mental



● Falta de ar, especialmente aos esforços



● Vontade de consumir substâncias não alimentares, especialmente gelo (um comportamento conhecido como pica)



● Desconforto nas pernas, especialmente à noite (síndrome das pernas inquietas)



● Pele mais pálida ou sem viço



● Maior sensibilidade ao frio



● Palpitações (coração acelerado)



● Falta de energia no dia a dia



● Unhas frágeis ou quebradiças

**O ponto de atenção é o tempo. Se esses sintomas persistirem entre duas e quatro semanas, sem uma causa clara, vale investigar.**

### VALORES DE REFERÊNCIA:

Variam conforme o laboratório, mas a literatura médica atual\* sugere:

**Deficiência absoluta:** ferritina < 30 ng/mL

**Deficiência em estados inflamatórios:** ferritina < 100 ng/mL (com saturação

de transferrina < 20%)

**Ideal para a saúde funcional:** muitos especialistas defendem níveis acima de 50 ng/mL para evitar manifestações como queda de cabelo

de ferro em sua estrutura, evitando que ele circule de forma livre e cause danos. Isso porque o excesso de ferro livre pode ser tóxico, favorecendo a formação de substâncias que prejudicam as células. Ao “guardar” esse mineral, a ferritina não só preserva o organismo como também garante que ele seja liberado aos poucos, conforme a necessidade.

“Na prática, ela funciona como um verdadeiro ‘estoque’ desse mineral e também o marcador mais sensível para identificar a queda dessas reservas antes mesmo de alterações mais evidentes aparecerem nos exames”, explica o hematologista e hemoterapeuta Rodolfo Cançado, coordenador do Comitê de Glóbulos Vermelhos e do Ferro da Associação Brasileira de Hematologia, Hemoterapia e Terapia Celular (ABHH). A ferritina atua como um sinal indireto dos níveis de ferro: em vez de medir apenas o que está circulando no sangue naquele momento, indica quanto ainda existe guardado como reserva. Por isso, é conhecida como um marcador silencioso, já que os estoques de ferro podem estar comprometidos enquanto o hemograma ainda parece normal. Ao identificar essa queda, é possível agir antes que o quadro evolua para uma anemia.

### Quando dosar

A ferritina exige uma leitura cuidadosa. Ela pode ficar alta em situações de inflamação no organismo, mesmo quando os estoques de ferro estão baixos, o que por vezes confunde a interpretação. Por isso, nem sempre é solicitada de forma automática no *check-up*, ficando muitas vezes a critério do médico, de acordo com os sintomas e o perfil do paciente.

Ainda assim, há situações em que sua avaliação se torna especialmente importante. É o caso de mulheres em idade fér-

**Pessoas com doenças crônicas como insuficiência cardíaca ou renal devem sempre dosar a ferritina, pois o ferro tem impacto direto na evolução dessas duas condições**

til, que têm perdas regulares de sangue pela menstruação; gestantes, devido ao aumento da demanda por ferro; e crianças em fase de crescimento acelerado. Pessoas com alimentação restrita, como vegetarianos e veganos, também merecem atenção, assim como atletas de alta performance, que podem ter maior demanda por esse mineral, e pessoas que passaram por cirurgia bariátrica.

Além disso, pacientes com doenças crônicas, como insuficiência cardíaca ou renal, podem se beneficiar de um acompanhamento mais próximo, já que o ferro tem impacto direto no funcionamento do corpo e até no prognóstico dessas condições. “A atenção deve ser ainda maior em homens e em mulheres após a menopausa. Nesses casos, como não há perda menstrual, a deficiência de ferro pode estar relacionada a alterações no aparelho digestivo, incluindo lesões que provocam sangramentos contínuos e doenças mais graves”, alerta Durval Ribas Filho, médico nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

Em idosos, o impacto tende a ser mais significativo. Com menor reserva fisiológica e maior presença de outras condições de saúde, a queda nos níveis de ferro pode afetar de forma mais intensa a disposição, a capacidade funcional e a qualidade de vida. Por isso, a investigação de possíveis perdas crônicas de sangue, especialmente pelo trato gastrointestinal, torna-se ainda mais importante. ➤

**Você sabia que certos hábitos podem atrapalhar a absorção de ferro pelo organismo? O consumo de café ou chá logo após as refeições reduz em até 60% a 70% o processo**

### Baixa de ferro

A avaliação das reservas de ferro no organismo inclui um exame de sangue simples: a ferritina sérica. É ela que indica como estão as reservas do mineral e costuma ser o primeiro passo para identificar uma possível deficiência. Quando necessário, o médico pode solicitar exames complementares, como a dosagem de ferro sérico e a saturação de transferrina, que ajudam a entender melhor como o ferro está circulando e sendo utilizado pelo organismo.

Existe ainda um exame considerado padrão-ouro para avaliar os estoques de ferro: a aspiração de medula óssea com coloração de Perls, uma técnica que utiliza um corante específico para “tingir” o ferro nas células, permitindo sua visualização no microscópio. Apesar de bastante preciso, ele é um exame invasivo e, por isso, raramente é utilizado na prática clínica do dia a dia, ficando restrito a situações mais complexas ou quando há dúvida no diagnóstico.

### A dieta importa

A alimentação é parte fundamental do cuidado, tanto na prevenção quanto na manutenção dos níveis adequados de ferro, mas é preciso saber fazer as escolhas certas. Existem dois tipos de ferro na alimentação. O primeiro é o heme, presente em alimentos de origem animal, como carnes, peixes, frutos do mar e miúdos (fígado, coração e moela). Esse é o tipo mais

facilmente absorvido pelo organismo, com uma taxa de aproveitamento significativamente maior – de 15% a 35% – e pouca interferência de outros alimentos consumidos na mesma refeição. Já o ferro não heme, encontrado em alimentos de origem vegetal, como feijão, tofu e verduras, tem uma absorção bem mais limitada. “Nesse caso, o aproveitamento fica entre 2% e 20% e depende de uma série de fatores, principalmente das combinações feitas no prato”, explica a nutricionista Natália Lopes, mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Antes de ser absorvido, o ferro não heme precisa passar por uma espécie de “transformação” no sistema digestivo. Substâncias ácidas, especialmente a vitamina C, facilitam esse processo e ajudam o organismo a aproveitar melhor o ferro presente nos alimentos. Além de ajudar na absorção, a vitamina C impede que o ferro se ligue a compostos que dificultam seu aproveitamento, comuns em alimentos de origem vegetal. Em geral, cerca de 50 mg a 100 mg de vitamina C na refeição – o equivalente a um copo de suco de laranja – já são suficientes para melhorar esse aproveitamento. Também não há necessidade de suplementar: comprimidos efervescentes de 1 g, por exemplo, costumam ser desnecessários nesses casos e devem ser usados apenas com orientação profissional.

Certos hábitos podem atrapalhar a absorção de ferro. O consumo de café ou chá logo após as refeições, por exemplo, reduz em até 60% a 70% o processo. “Se você come o feijão sem uma fonte de vitamina C e toma um café logo depois, pode estar absorvendo quase nada do ferro presente no prato”, comenta Natália. O mesmo vale para alimentos ricos em cálcio, como leite e derivados, ➤

## Mais ferro no dia a dia

O que vai no prato faz diferença e escolhas simples podem ajudar a manter o organismo abastecido. Lembre-se: para manter ou recuperar níveis saudáveis, a consistência é mais importante que o excesso.

### Fontes de ferro não heme:



**Aveia:** 2 a 3 colheres (sopa) por dia – se o objetivo for aumentar o ferro, evite consumir com lácteos (como leite ou iogurte); prefira combinar com frutas ricas em vitamina C



**Feijões (preto, carioca, fradinho):** 1 concha média, diariamente, preferencialmente no almoço e no jantar



**Sementes de abóbora ou girassol:** 2 colheres (sopa) por dia – excelente opção para enriquecer saladas, iogurtes ou como lanchinho



**Vegetais verde-escuros (couve, espinafre, brócolis):** 3 colheres (sopa), de 3 a 4 vezes por semana – o ideal é que sejam consumidos cozidos ou refogados, para reduzir antinutrientes e facilitar a digestão



**Lentilha e grão-de-bico:** 1 concha média, como alternativa ao feijão, de 2 a 3 vezes por semana

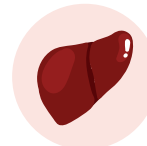


**Tofu:** 2 a 3 vezes por semana – como contém cálcio, deve ser ingerido junto a uma fonte de vitamina C

### Fontes de ferro heme:



**Carne vermelha magra (como patinho, maminha, filé-mignon):** 1 bife médio (100 a 120 g), de 2 a 3 vezes por semana



**Fígado bovino:** 1 bife pequeno, no máximo 1 vez a cada 15 dias (deve ser consumido com moderação devido à alta concentração de vitamina A)



**Aves, como sobrecoxa de frango, e peixes, como sardinha e atum em conserva:** 1 porção média (100 a 120 g), de 2 a 3 vezes por semana – embora possuam menos ferro que a carne vermelha, são importantes no rodízio proteico semanal



**Quando a deficiência de ferro já está instalada e os estoques, muito baixos, a alimentação sozinha não é suficiente para reverter o quadro. Pode ser necessário recorrer à suplementação por via oral ou diretamente no sangue**

que “competem” com o mineral no organismo. Por isso, evite o estrogonofe com muito creme de leite se o objetivo for absorver cálcio. Outro ponto de atenção são os fitatos, substâncias presentes naturalmente em grãos e leguminosas e que podem dificultar a absorção. Uma medida simples, como deixar o feijão de molho antes do preparo e descartar a água, já ajuda a reduzir esse efeito.

Mas, quando a deficiência já está instalada e os estoques, muito baixos, a alimentação sozinha dificilmente é suficiente para reverter o quadro anêmico. Assim, pode ser necessário recorrer à suplementação, feita por via oral ou, em situações específicas, por via endovenosa (*saiba mais no quadro ao lado*).

### **Excesso de ferritina**

Por fim, vale entender que a ferritina não é apenas um marcador de estoque de ferro – ela também é uma proteína de fase aguda. “Isso significa que ela pode subir em contextos de inflamação, infecção, doença reumatológica, doença hepática, câncer e disfunção metabólica, mesmo sem excesso real de ferro no corpo”, explica Durval Ribas Filho. Ou seja, ferritina alta nem sempre significa “ferro alto”, e ferritina normal ou alta pode até mascarar deficiência de ferro quando existe processo inflamatório associado. É fundamental que haja uma avaliação do médico e um monitoramento para fazer o diagnóstico correto e a reposição férrica mais adequada. ●



### **Como repor ferro?**

A reposição pode ser feita por via oral ou intravenosa, dependendo da gravidade da deficiência, da tolerância do paciente e da rapidez necessária para corrigir os níveis. Entenda as diferenças:

#### **VIA ORAL**

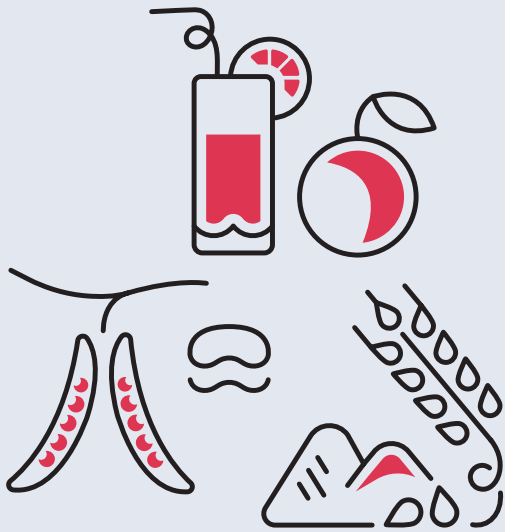
- Na maioria dos casos, é a primeira escolha de tratamento.
- É mais barata.
- Geralmente indicada em quadros leves a moderados, quando o organismo ainda consegue absorver bem o ferro.
- Depende do funcionamento adequado do intestino e pode causar efeitos colaterais gastrointestinais, como náusea, desconforto abdominal, constipação ou diarreia.

#### **VIA ENDOVENOSA**

- Indicada quando há intolerância ao ferro oral, falta de resposta a esse tipo de tratamento, problemas de absorção intestinal (como doença celíaca, inflamações intestinais ou pós-cirurgia bariátrica) ou situações de perda contínua de ferro, como sangramentos crônicos (incluindo menstruação intensa).
- Repõe estoques de ferro mais rapidamente.
- Exige aplicação em ambiente de serviço de saúde.

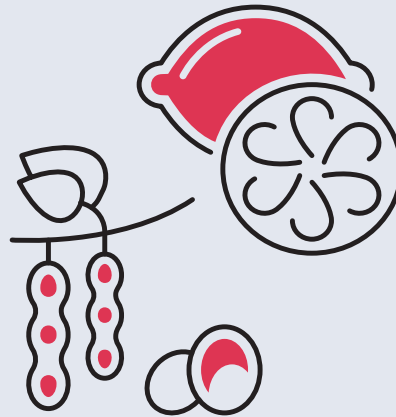
## Combinações que fazem diferença

A vitamina C é a principal aliada na absorção do ferro e pequenas combinações no prato já ajudam o organismo a aproveitar melhor esse nutriente. Veja alguns exemplos:



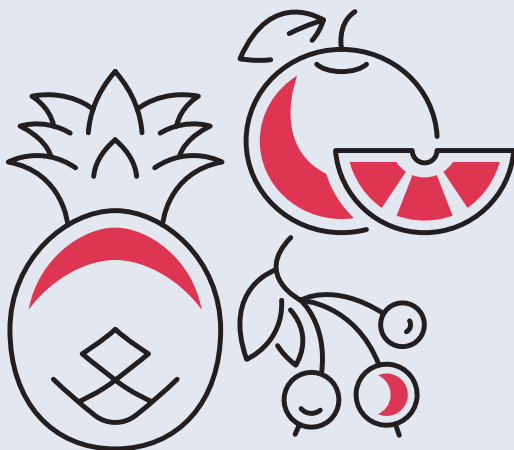
### ARROZ E FEIJÃO + SUCO CÍTRICO

Um copo pequeno (cerca de 100 ml) de suco de limão ou laranja durante a refeição favorece a absorção



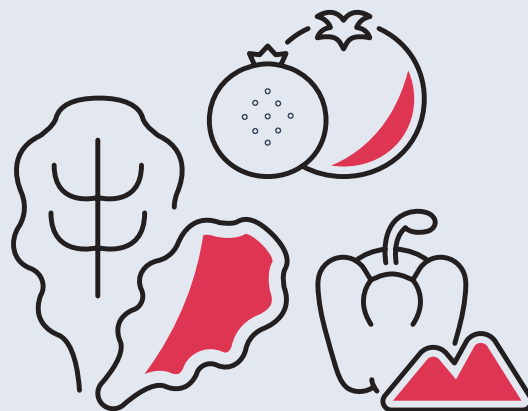
### LENTILHA OU FEIJÃO + LIMÃO

Espremer meio limão no prato é um gesto simples que otimiza a captação nutricional



### FRUTA CÍTRICA NA SOBREMESA

Laranja, abacaxi ou acerola após o almoço ajudam o organismo a aproveitar melhor o ferro da refeição



### FOLHAS VERDES + TOMATE E PIMENTÃO

O pimentão é rico em vitamina C e potencializa o aproveitamento do ferro que vem de couve e brócolis