

# Un postino in “Ferrari Testarossa”: informazioni per genitori sull’anemia

Stefania Manetti\*, Costantino Panza\*\*, Antonella Brunelli\*\*\*

\*Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli); \*\*Pediatria di famiglia, Sant’Ilario d’Enza (Reggio Emilia);

\*\*\*UO di Pediatria e Consultorio familiare, Cesena-AUSL della Romagna

## Filastrocca utilizzata da Tonio Cartonio per guarire dalla Pallidite

Voglio sentirmi di nuovo io,  
voglio il mio corpo di nuovo mio.  
Guance rosa, fresca faccia,  
grande forza nelle braccia.  
Sano appetito, sete normale:  
adesso basta sentirsi male!

Mela Cecchi, Bruno Tognolini.  
*Filastrocche e Canzoni della Melevisione.*  
Editore RAI-ERI, 1999

L’anemia è una condizione in cui l’emoglobina presente nel sangue è ridotta. I valori di normalità sono differenti a seconda dell’età del bambino, e infatti ci sono tabelle di riferimento apposite. L’anemia può dare pallore, oppure il bambino può sentirsi stanco o debole, mangiare poco o avere un comportamento irritabile. Questi sono sintomi che possono destare preoccupazione nei genitori. Normalmente nel bambino l’anemia è una condizione facilmente curabile e prevenibile. È utile conoscere l’anemia e sapere cosa fare per prevenirla.

Una causa frequente di anemia, dovuta a carenza di sostanze come il ferro, è la forte velocità di crescita che si osserva in due momenti: il primo anno di vita e l’adolescenza, periodi in cui si cresce in pochi mesi con molto vigore sia in altezza che in peso. Talvolta questa vigorosa crescita non è accompagnata da una introduzione adeguata di ferro.

## Ma cosa è l’anemia?

Per capire cos’è l’anemia dobbiamo conoscere meglio alcune cellule chiamate globuli rossi; queste sono cellule piene di emoglobina, una proteina che prende l’ossigeno dai polmoni e attraverso i vasi sanguigni lo trasporta a tutti gli organi del nostro corpo. L’emoglobina è in effetti una specie di “postino”, veloce, efficiente e sempre disponibile, che porta l’ossigeno a domicilio usando il globulo rosso come mezzo di trasporto: un bel postino in “Ferrari Testarossa”. Spesso la carenza di emoglobina si associa ad alterazioni del numero dei globuli rossi o della loro grandezza.

Le cellule dei muscoli e dei vari organi hanno bisogno di ossigeno per sopravvivere; quando questo lavoro di consegna viene meno, si crea una situazione di stress per il corpo.

## Perché un bambino può diventare anemico?

Un bambino può diventare anemico se non produce abbastanza globuli rossi. Questo può succedere quando mancano il ferro o altre sostanze.

Un bambino può diventare anemico se l’organismo distrugge i globuli rossi. Questo può succedere in presenza di una malattia ereditaria o di alcune infezioni.

Un bambino può diventare anemico se ha una perdita di sangue; pensiamo a una adolescente con un ciclo mestruale abbondante. Alcune malattie fanno perdere sangue con le feci anche per lunghi periodi.

## Quali sono i sintomi più comuni dell’anemia?

Un bambino anemico può essere pallido: le unghie e il bordo palpebrale sono meno “rosa” di prima.

Può diventare irritabile e stancarsi facilmente. Quando l’anemia è provocata dalla distruzione dei globuli rossi, la pelle e gli occhi assumono un colore giallastro: l’ittero. Quando il contenuto di ferro nel sangue è molto basso, i bambini possono cominciare a fare “strane cose”: staccano e mangiano l’intonaco delle pareti di casa, mangiano il ghiaccio, la terra e l’argilla. Questo strano comportamento si chiama “Pica”. In questo caso, una eventuale intossicazione può verificarsi solo se nella vernice che riveste l’intonaco è presente piombo. Il “picacismo”, come viene definito questo comportamento, scompare trattando l’anemia con farmaci a base di ferro.

È importante sapere che livelli di anemia, anche lievi, possono interferire con il comportamento dei bambini: la loro voglia di fare, di apprendere e con l’umore. Quando l’anemia si cronicizza, cioè dura per molto tempo, si possono manifestare anche alterazioni permanenti dello sviluppo che possono interferire sensibilmente con le capacità di apprendimento.

Un semplice esame del sangue può diagnosticare l’anemia.

## L’anemia si può prevenire?

Le anemie provocate da una mancanza di ferro o da altre sostanze nutrienti possono essere prevenute con una dieta bilanciata e sana.

Qualora in famiglia ci siano delle restrizioni dietetiche, una alimentazione vegetariana o vegana, o altre diete poco variate nella scelta degli alimenti, è necessario consultare il pediatra che saprà suggerire le integrazioni alimentari appropriate.

Le accortezze necessarie in caso di anemia causata da una mancanza di sostanze nutritive sono:

non introdurre il latte vaccino prima dell’anno di vita; il latte vaccino può provocare delle piccolissime, microscopiche ma continue perdite di sangue nelle feci e ridurre l’assorbimento del ferro da parte dell’intestino.

In caso di allattamento al seno, bisogna sapere che il latte materno contiene ferro in quantità sufficiente a evitare l’anemia. Nel momento di passaggio a una alimentazione complementare sarà il pediatra a consigliare come evitare, con alimenti appropriati, una eventuale carenza di ferro. I latti formulati sono arricchiti con ferro; anche in questo caso, nel passaggio verso i cibi solidi, il pediatra saprà consigliare gli alimenti appropriati.

La quantità di latte assunta dai bambini più grandi, dopo il primo anno di vita, non dovrebbe superare il mezzo litro al giorno.

Le buone abitudini alimentari nascono e si rafforzano in famiglia, durante i pasti consumati insieme, quando i bambini hanno la possibilità di sperimentare cibi diversi, osservare fin da piccoli la preparazione del pasto, i colori e sentirne i profumi.

Alcune vitamine, in particolare la vitamina C, favoriscono l’assorbimento del ferro: quindi via libera a frutta come arance, limoni, e a tutti gli alimenti freschi ricchi di questa vitamina come le verdure a foglia verde.

Se l’anemia non dipende dalla dieta ma da una distruzione o una mancata produzione dei globuli rossi è necessario scoprire la causa dell’anemia e poi curarla. Il pediatra saprà consigliare o, se necessario, chiedere la consulenza di un ematologo pediatra che potrà approfondire e richiedere ulteriori indagini.

✉ [doc.manetti@gmail.com](mailto:doc.manetti@gmail.com)