

O RISCO

DE

Deficiência de ferro

A DEFICIÊNCIA EM FERRO É A CARÊNCIA DE NUTRIENTES MAIS COMUM NO MUNDO¹

4 A 5 MIL MILHÕES

Estima-se que cerca de 4 a 5 mil milhões de pessoas poderão sofrer de deficiência de ferro.²



Embora a prevalência possa variar entre as diferentes comunidades, a anemia por deficiência de ferro afeta aproximadamente 15% da população mundial.³

111 MILHÕES

Nos países com um índice de desenvolvimento elevado, 9,1% da população é afectada, o que se traduz em 111 milhões de pessoas afectadas.⁴

Causas da deficiência de ferro

- CARÊNCIA DE FERRO NA DIETA**
por ex.: dietas veganas e vegetarianas⁵
- PERDA DE SANGUE**
por ex.: menstruação, úlcera péptica⁵⁻⁸
- MÁ ABSORÇÃO**
por ex.: doença celíaca⁹
- AUMENTO DAS NECESSIDADES DE FERRO**
por ex.: surtos de crescimento e gravidez¹⁰
- INFLAMAÇÃO**
por ex.: doença inflamatória intestinal¹¹

Sintomas e comorbidades

- FADIGA MENTAL**
Sensação de cansaço mental, irritabilidade, tonturas ou perda rápida de concentração^{12,13}
- AFTAS**
Aparecimento de manchas brancas em ferida no interior da boca ou fissuras dolorosas, vermelhas e escamosas em um ou ambos os cantos da boca^{14,17}
- INFEÇÃO**
Pode causar mais infeções do que é normal, tais como tosse e constipações¹⁵
- FALTA DE AR**
Capacidade física reduzida^{16,17}
- VONTADE DE COMER PRODUTOS NÃO ALIMENTARES**
Vontade de comer gelo ou produtos tais como argila, terra, cinza e amido^{17,18}
- PERNAS INQUIETAS**
Vontade incontrolável de mexer as pernas mesmo durante o sono¹⁹
- QUEDA DE CABELO**
Perder tufos de cabelo ou mais cabelo do que o normal²⁰
- DORES DE CABEÇA**
Dores de cabeça repetidas²¹
- LÍNGUA DORIDA**
Afeta a superfície da língua, criando uma sensação de dor ou boca seca²²
- PALIDEZ**
Mais notável na face, unhas, interior da boca e contornos dos olhos^{17,23}
- FADIGA FÍSICA/EXAUSTÃO**
Sensação de cansaço físico^{12,13}
- UNHAS QUEBRADIÇAS**
Racham e quebram facilmente²⁴
- INTOLERÂNCIA AO FRIO**
Mãos e/ou pés frios poderão significar que não está a ser fornecido oxigénio suficiente no sangue^{25,26}

As mulheres têm maior risco de deficiência de ferro

- As mulheres com o período menstrual correm maior risco²⁷
- As mulheres grávidas correm maior risco¹⁰
- A deficiência de ferro sem anemia pode afetar cerca de 33% das mulheres em idade fértil na Europa²⁸
- 90% das mulheres não ingerem ferro suficiente durante a gravidez²⁹

As doenças crónicas aumentam o risco de carência de ferro

Cerca de 50% dos doentes com insuficiência cardíaca sofrem de carência de ferro, com e sem anemia.³⁰



Em geral, 50% das pessoas que foram submetidas a cirurgia bariátrica sofrem de deficiência de ferro um ano após a cirurgia.³¹

Até metade das pessoas com doença renal crónica nas fases 2-5 sofrem de carência de ferro.³²



10-15% de prevalência em anemia por deficiência de ferro em doentes com doença celíaca.³³

32-60% dos doentes com cancro sofrem de deficiência de ferro.³⁴



36-76% das pessoas com a doença inflamatória do intestino sofrem de deficiência de ferro, com e sem anemia³⁵

Uma em cada dez mulheres sofre de sangramento menstrual excessivo.⁶



Até 76% dos doentes submetidos a cirurgia sofrem de anemia.³⁶

1. World Health Organization (WHO) Micronutrient deficiencies: Iron deficiency anaemia. Available at <http://www.who.int/nutrition/topics/ida/en/>. Last accessed: 10 November 2014 2. Unicef http://www.unicef.org/nutrition/23964_iron.html Last accessed: 10 November 2014 3. Vos T Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010 Lancet. 2012 Dec 15;380(9859):2163-96. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61729 4. McLean E, Cogswell M, Egli I, Wojdyla D, de Benoist B. Worldwide prevalence of anaemia, WHO Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 1993-2005. Public Health Nutr. 2009;12(4):444-54. doi:10.1017/S1368980008002401 5. Waldmann A, Koschizke JW, Leitzmann C, Hahn A. Dietary iron intake and iron status of German female vegans: results of the German vegan study. Ann Nutr Metab. 2004;48(2):103-8. doi:10.1159/000077045 6. Liu Z, Doan Q V, Blumenthal P, Dubois RW. A systematic review evaluating health-related quality of life, work impairment, and health-care costs and utilization in abnormal uterine bleeding. Value Health. 2007;10(3):183-94. doi:10.1111/j.1524-4733.2007.00168 7. Yip R, Parvanta I, Cogswell ME, McDonnell SM, Bowman BA, Grummer-Strawn ML, Trowbridge FL Centers for Disease Control and Prevention. Recommendations to Prevent and Control Iron Deficiency in the United States. MMWR 1998; 47(No. RR-3) 8. Goodnough LT. Iron deficiency syndromes and iron-restricted erythropoiesis Transfusion. 2012 Jul;52(7):1584-92. doi: 10.1111/j.1537-2995.2011.03495.x 9. Halfdanarson TR, Litzow MR, Murray J a. Hematologic manifestations of celiac disease. Blood. 2007;109(2):412-21. doi:10.1182/blood-2006-07-031104 10. Milman N. Prepartum anaemia: prevention and treatment. Ann Hematol. 2008;87(12):949-59. doi:10.1007/s00277-008-0518-4 8 11. Stein J, Dignass A. Management of iron deficiency anemia in inflammatory bowel disease—a practical approach. Ann Gastroenterol. 2012;26:1-10 12. Favrat B, Balck K, Breyman C, Hedenus M, Keller T, et al. Evaluation of a Single Dose of Ferric Carboxymaltose in Fatigued, Iron-Deficient Women -PREFER a Randomized, Placebo-Controlled Study. PLoS ONE 2014 9(4): e94217. doi:10.1371/journal.pone.0094217 13. Patterson AJ, Brown WJ, Powers JR, Roberts DCK Iron deficiency, general health and fatigue: Results from the Australian Longitudinal Study on Women's Health Quality of Life Research 2000 9: 4913497 14. Scully C. ABC of oral health: Mouth ulcers and other causes of orofacial soreness and pain. BMJ.2000;321(7254):162-165. doi:10.1136/bmj.321.7254.162 15. Dhur A, Galan P, Hercberg S Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Physiology Volume 94, Issue 1, 1989, Pages 11-19 DOI: 10.1016/0300-9629(89)90776-7 16. McDermid J, Lönnerdal B. Iron. Adv Nutr. 2012;(1):532-533. doi:10.3945/an.112.002261 17. Clark SF Iron deficiency anemia.Nutr Clin Pract. 2008 Apr-May;23(2):128-41. doi: 10.1177/0884533608314536 18. Lacey EP. Broadening the perspective of pica: literature review. Public Health Rep. 1990;105(1):29-35 19. Sun ER, Chen CA, Ho G, Earley CJ, Allen RP. Iron and The Restless Legs Syndrome. Sleep. 1998;21(4):381-387 20. Trost LB, Bergfeld WF, Calogeras E. The diagnosis and treatment of iron deficiency and its potential relationship to hair loss. J Am Acad Dermatol. 2006;54(5):824-44 21. Huch R, Schaefer R Iron deficiency and iron deficiency anemia 2006 Georg Thieme Verlag 22. Osaki T, Ueta E, Arisawa K, Kitamura Y, Matsugi N. The pathophysiology of glossal pain in patients with iron deficiency and anemia. Am J Med Sci. 1999;129(May):1675-1681 23. Stoltzfus R, Edward-Raj A. Clinical pallor is useful to detect severe anemia in populations where anemia is prevalent and severe. J Nutr. 1999;129(May):1675-1681 24. Cashman MW, Sloan SB. Nutrition and nail disease. Clin Dermatol. 2010;28(4):420-5 25. Miller JL Iron deficiency anemia: a common and curable disease Cold Spring Harb Perspect Med. 2013 Jul 1;3(7). pii: a011866. doi: 10.1101/cshperspect.a011866 26. World Health Organization. Iron deficiency anaemia. Assessment, prevention and control: A guide for programme managers.; 2001:1-114. 27. Zimmermann M, Hurrell R. Nutritional iron deficiency. Lancet. 2007;370:511-520 28. Hercberg S, Preziosi P, Galan P. Iron deficiency in Europe. Public Health Nutr. 2007;4(2b). doi:10.1079/PHN2001139 29. Scholl TO. Maternal iron status: relation to fetal growth, length of gestation, and iron endowment of the neonate. Nutr. Rev. 2011;69 Suppl 1:S23-9 25 30. Klip IT, Comin-Colel J, Voors A a, et al. Iron deficiency in chronic heart failure: an international pooled analysis. Am Heart J. 2013;165(4):575-582.e3. doi:10.1016/j.ahj.2013.01.017 31. Jáuregui-Lobera I. Iron deficiency and bariatric surgery. Nutrients. 2013;5(5):1595-608. doi:10.3390/nu5051595 32. Mehdi U, Toto RD. Anemia, diabetes, and chronic kidney disease. Diabetes Care. 2009;32(7):1320-6. doi:10.2337/dc08-0779 33. Prescott RJ, Cangemi JR, Cassidy HD, Hill D a. Celiac disease. Am Fam Physician. 2007;76(12):1795-802 34. Aapro M, Österborg a, Gascón P, Ludwig H, Beguin Y. Prevalence and management of cancer-related anaemia, iron deficiency and the specific role of i.v. iron. Ann Oncol. 2012;23(8):1954-62. doi:10.1093/annonc/mds112 35. Goldberg ND. Iron deficiency anemia in patients with inflammatory bowel disease. Clin Exp Gastroenterol. 2013;6:61-70. doi:10.2147/CEG.S43493 36. Shander A, Knight K, Thurer R, Adamson J, Spence R. Prevalence and outcomes of anemia in surgery: a systematic review of the literature. Am J Med 2004; 116 (Suppl 7A):S85-S69S. Last updated: 24. November, 2014