

Un consumo excesivo de hierro resulta tan nocivo para la salud como su carencia

Los especialistas alertan sobre la ingesta incontrolada de aportes férricos, que puede causar un trastorno y manifestarse en dolencias cardíacas, cirrosis y **diabetes** FERMÍN APEZTEGUIA/BILBAO ANÁLISIS. El doctor Ciriaco Aguirre examina una radiografía. / JOSÉ LUIS NOCITO ImprimirEnviar MÁS QUE UN MINERAL El hierro es una proteína que se ocupa de distribuir el oxígeno de los pulmones al resto del organismo.

Carencia: la anemia por falta de hierro es más habitual entre mujeres, niños y ancianos. Puede deberse a sangrados intestinales, la regla o a un mal funcionamiento de los riñones. Los bebés prematuros también son muy dados a sufrir anemia.

Síntomas: debilidad, rápidos latidos del corazón, cansancio, uñas frágiles, caída del pelo.

Exceso: hemocromatosis. Si no se detecta a tiempo, es un trastorno del metabolismo que puede destruir órganos vitales.

Un consejo: Controle sus niveles de hierro, especialmente a partir de los 40 o 45 años. Una dieta sana evita los problemas de exceso o falta de este mineral La capacidad de concentración El consumo en exceso de hierro resulta tan nocivo como su carencia, e incluso más. Una dieta que incluya un aporte férrico exagerado puede derivar en hemocromatosis, un trastorno del metabolismo que ataca a los llamados «tejidos nobles», como el hígado, el páncreas, el corazón o los testículos. Los archivos sanitarios demuestran que no se trata de una enfermedad rara. Una de cada doscientas personas sufre este mal, que degenera en problemas de insuficiencia cardíaca, **diabetes** y afecciones en la piel, entre otras complicaciones. «No diría que son malos los productos enriquecidos, pero no sé si cumplen siempre las condiciones que debieran. La dieta debe ser siempre supervisada por un especialista», explica el doctor Ciriaco Aguirre, jefe de servicio de Medicina Interna en el hospital vizcaíno de Cruces.

El especialista, ex presidente de la Academia de Ciencias Médicas de Vizcaya y catedrático de la Universidad del País Vasco, asegura que la importancia de este mineral es tal que «el control de sus niveles requiere una atención regular y exquisita». «El hierro es uno de los elementos más abundantes en el organismo. Pero cuando se encuentra en exceso es hasta tóxico», recalca el doctor Aguirre.

Problemas para tragar

El cuerpo humano necesita hierro. Principalmente, para producir hemoglobina, una proteína presente en los glóbulos rojos que contribuye decididamente en la misión de la sangre de distribuir el oxígeno desde los pulmones al resto de los órganos. Desempeña, además, un papel fundamental en el correcto funcionamiento de varios sistemas enzimáticos.

La más conocida alteración ligada a la falta de hierro (ferropenia) es la anemia, más generalizada entre las mujeres, niños y personas mayores. La carencia de este mineral ataca a las células de la piel. Las uñas se debilitan, se cae el cabello y, en ocasiones, se producen también serios problemas de deglución. «Se crea una especie de membrana en la faringe que impide tragar con normalidad», explica. El cansancio, la depresión y los dolores de cabeza suelen ser también síntomas inequívocos de ferropenia.

La opinión del especialista, según explica Aguirre, resulta necesaria para descartar otras afecciones con síntomas similares. Y sobre todo, porque un consumo indiscriminado de hierro por vía oral puede provocar «depósitos anormales que, entre los portadores de un gen anormal, suelen derivar en hemocromatosis».

Uno de cada diez europeos tiene un gen así, aunque sólo uno de cada doscientos llega a desarrollar la enfermedad. La necesidad de un diagnóstico temprano resulta fundamental para su tratamiento, más aún si se tiene en cuenta los graves daños que puede causar al organismo: cirrosis, **diabetes**, problemas hormonales, en el páncreas, el corazón...

Debate abierto

Hasta la fecha, sólo existe una manera de atajar esta enfermedad. Consiste en la realización de sangrías periódicas que permitan ir disminuyendo la cantidad de hierro en la sangre. Al principio pueden hacerse hasta dos a la semana, pero luego se estabilizan a unas cuatro o cinco al año. Por cada medio litro que se extrae, se calcula que se retiran 250 miligramos de hierro.

Los médicos debaten ahora sobre la oportunidad de utilizar esta sangre para las transfusiones. «Si se controla no tiene por qué ser mala; sólo tiene hierro», defiende Ciriaco Aguirre. La ley, sin embargo, prohíbe su uso para bancos de plasma. El factor hereditario y las trasfusiones suponen, de hecho, los principales aliados de esta enfermedad.