Plus de carence en fer chez les femmes

Abderrahim DERRAJI - 2017-06-07 14:57:36 - Vu sur pharmacie.ma

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère les carences en fer comme l'un des problèmes nutritionnels les plus fréquents, y compris dans les pays développés. Ce sont les femmes qui souffrent le plus de ces carences. Selon la dernière étude menée en France "les consommations alimentaires" (Inca), 13,5 % des femmes non ménopausées ont des réserves de fer totalement épuisées et 6 % souffrent d'anémie. Pourtant, ces carences sont évitables par l'alimentation qui constitue la seule source d'apport en fer. Le fer contenu dans les aliments d'origine animale (viande, poisson, fruits de mer) est plus facilement assimilé son taux d'absorption intestinale est alors de 20 à 30 %. Les céréales, les fruits séchés, les légumineuses, les légumes verts, les noix ou encore les graines contiennent du fer moins assimilable. La vitamine C joue un rôle important dans son absorption, par contre les aliments riches en calcium, le café et le thé peuvent empêcher cette assimilation.