

LO MEJOR



El hierro, bajo sospecha.

por Sarah Palanques Tost

SE ACABAN DE CUMPLIR 90 AÑOS DEL DEBÚ DE POPEYE EN LA TIRA CÓMICA DEL *THE NEW YORK EVENING JOURNAL*, Y AÚN SIGUE VIVA LA ADORACIÓN AL MINERAL QUE EL MARINO INSPIRÓ. TANTO, QUE COMEMOS DE MÁS. LA CIENCIA ESTUDIA SUS EFECTOS.

LEl hierro es un buque insignia de cualquier dieta sana. “Enriquece los tejidos del organismo con el combustible que necesitan: el oxígeno”, resume Gemma Ortiz, médico internista. Pero, como decía Paracelso, el veneno está en la dosis, y la que llevan los alimentos fortificados con el mineral, como algunas leches o zumos es tirando a alta. Por si fuera poco, leer las etiquetas puede ser insuficiente para saber cuánto hierro se mete uno entre pecho y espalda. Un estudio publicado en *Journal of the American College of Nutrition* desveló que los valores presentes en los cereales para desayunar analizados eran considerablemente más altos que los que reflejaba el paquete. En España, los datos de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, revelan que los españoles de entre 25 y 44 años ingieren, de media, un 161% más de lo recomendado, una cifra que se dispara también entre las mujeres de 45 a 64 años (139%). Esto se ha calculado sin contar con los alimentos fortificados (a los que se les ha añadido aportes nutritivos que dan al alimento características distintas de las que tenía; a diferencia de los enriquecidos, que son reforzados por valores que ya llevan). ¿Y si empezáramos a tomarlos sin medida...? ¿Podríamos provocarnos una sobredosis sin darnos cuenta?

De acuerdo con una revisión sistemática y metaanálisis sobre el hierro y el riesgo de cáncer, del Instituto Catalán de Oncología (ICO), “una mayor ingesta de hierro hemo [el que mejor absorbe el organismo, presente en las carnes rojas] ha mostrado una tendencia hacia una asociación positiva con el riesgo de cáncer”. Pero los científicos aclaran que todavía “se deben realizar estudios prospectivos que combinen la investigación sobre la ingesta en la dieta, los biomarcadores de hierro, la susceptibilidad genética y otros factores relevantes para aclarar estos hallazgos”. Por otra parte, el Instituto Nacional de Investigación Médica de Londres, en Reino Unido, apuntó que los niveles elevados de hierro libre podrían esti-

mular el crecimiento de bacterias y virus, o lo que es lo mismo: un exceso en el organismo aumentaría el riesgo de infección. Sin embargo, posteriores investigaciones han obtenido resultados contradictorios: la ciencia necesita más tiempo para sacar conclusiones firmes. “Lo que sabemos hasta ahora es que el funcionamiento del mecanismo de absorción del hierro de la dieta depende de las reservas del organismo”, aclara el hematólogo Manuel Viso. “Normalmente, el cuerpo se adapta a nuestros niveles de ferritina (la proteína encargada de almacenarlo). Por ejemplo, hay un alto porcentaje de mujeres con hierro bajo por la regla, y en este caso la absorción se incrementa. Y cuando los depósitos están normales o con tendencia al alza, disminuye”. O sea, que el cuerpo se las apaña bastante bien... casi siempre.

No es habitual, pero, a veces, acumula demasiado. “Este problema puede tener un origen congénito (hemocromatosis hereditaria) o adquirido (como consecuencia de transfusiones de sangre)”, aclara la presidenta del Grupo Español de Eritropatología de la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia (SEHH), Ana Villegas. A excepción de estas dos situaciones, solo se han visto sobrecargas “en una zona rural del África subsahariana en la que utilizan utensilios de hierro, y en personas con anemia ferropénica a las que se les ha inyectado demasiado durante el tratamiento”, añade. Con todo, estos dos grupos son un ejemplo de lo perjudicial que un exceso puede resultar. Porque ataca a tres puntos clave, según Viso: hígado (cirrosis), páncreas (diabetes) y corazón (miocardiopatía). Por fortuna, no habrá alimento fortificado (ni bolsa de espinacas) que haga rebosar su depósito si el mecanismo de absorción funciona correctamente, zanja.

**HASTA LA
LECHUGA TIENE
MÁS QUE LAS
ESPINACAS**

Según J.M. Mulet, doctor en Bioquímica y Biología molecular y autor de *¿Qué es comer sano?* (Destino), que las espinacas sean el alimento con hierro por antonomasia es un mito transmitido por Popeye debido a un error de medición. Son más ricos en este mineral la carne de hígado, las almejas o la levadura de cerveza. En todo caso, añade, para ponerse cachas, mejor el gimnasio que cualquier banquete.

“No es necesario consumir alimentos fortificados en hierro si seguimos una dieta equilibrada”, Ramón de Cangas, dietista-nutricionista.