

## A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE ANEMIA<sup>1</sup>

Isadora de Medeiros Barbosa<sup>2</sup>, Karina Ribeiro Rios<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

<sup>2</sup> Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

<sup>3</sup> Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

**Introdução/Objetivos:** A anemia é uma condição no qual as hemoglobinas presentes no nosso sangue estão abaixo do normal como resultado à deficiência de nutrientes essenciais, como ferro, vitamina B12 e ácido fólico. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a anemia causada por deficiência de ferro, denominada anemia ferropriva, é muito mais comum que as demais anemias. Estima-se que 90% das anemias sejam causadas por carência de ferro. Esse importante micronutriente atua na fabricação das células vermelhas do sangue e também no transporte do oxigênio para todas as células do nosso corpo. Os grupos de crianças, gestantes, lactantes, mulheres adolescentes e adultas na fase de reprodução são mais acometidas, mas homens adolescentes /adultos e idosos também são afetados. Este estudo acadêmico tem como objetivo salientar a relevância crítica da nutrição na prevenção e tratamento da anemia.

**Metodologia:** Trata-se de um resumo simples, de natureza qualitativa, precedido de estudo prévio da literatura científica sobre o tema, incluindo estudos epidemiológicos e análises de políticas de saúde. **Resultados e Discussão:** Os materiais analisados referem que alimentação balanceada e rica em nutrientes desempenha um papel fundamental na prevenção da anemia, em suas diversas manifestações, com especial ênfase ao consumo adequado de ferro disponível nos alimentos básicos da alimentação humana. Quando a escolha se dá por alimentos in natura, minimamente processados e processados em menor proporção e de preferência de forma artesanal, com presença de carne, vitamina A e vitamina C, obtem-se maior oferta de ferro de alta biodisponibilidade. Além disso, o tratamento da anemia frequentemente inclui estratégias nutricionais, como a suplementação medicamentosa de ferro, vitamina B12 ou ácido fólico que comprovam a eficácia na elevação dos níveis de hemoglobina. Para as crianças é de grande valia o teste do pezinho para identificar alguma condição inata e se possuir alguma alteração, a criança será acompanhada por uma equipe especializada e multifuncional. Assim, nos dois primeiros anos de vida é importante uma alimentação adequada para prevenção da anemia. A educação nutricional e a promoção de alimentos fortificados também são medidas essenciais para prevenção, principalmente em países em desenvolvimento como o Brasil. **Conclusão:** Entende-se que a nutrição desempenha um papel de grande importância na abordagem da anemia, e políticas de saúde devem visar à promoção do acesso a dietas equilibradas e à educação nutricional como parte integral das estratégias de prevenção e tratamento da anemia, a exemplo da incorporação no sistema único de saúde, pelo Ministério da Saúde, de dois medicamentos (ferripolimaltose e carboximaltose férrica) para tratamento da anemia, além dos materiais já utilizados para ações educativas e de prescrição dietética, como o Guia Alimentar para a População Brasileira e sua versão para crianças menores de dois anos.

**Palavras-chave:** Anemia; ferro; nutrientes; hemoglobinas; nutrição.