

Anemia

Medicina Tradicional Chinesa Como pode ajudar no tratamento

O que é a anemia?

Anemia é uma condição em que a concentração de hemoglobina sanguínea se encontra abaixo do normal, em consequência da carência de um ou mais nutrientes essenciais, qualquer que seja a origem dessa carência.

A anemia ferropénica é a mais comum e é causada pela deficiência de ferro, causada por absorção deficiente ou perdas sanguíneas, incluindo fluxo menstrual excessivo com maior prevalência em mulheres, principalmente nos países em vias de desenvolvimento. O ferro é um dos principais constituintes da hemoglobina, responsável pelo transporte de oxigénio para os tecidos. O principal local de absorção do ferro é no duodeno e no jejuno. Depois de absorvido, o ferro liga-se à transferrina (proteína que transporta o ferro). Esse ferro é levado à medula óssea, onde precursores dos eritrócitos captam o ferro para formar a hemoglobina. Estes precursores amadurecem, tornando-se em hemácias jovens. No entanto, uma hemácia dura em média 120 dias, pelo que após a destruição destas hemácias velhas, o ferro é reaproveitado para compor a hemoglobina de novas hemácias. Ao ser ingerido, o ferro está no estado férrico (Fe(III)) mas para ser absorvido tem que estar no estado ferroso (Fe(II)). Contribuem para esta transformação reductores gástricos, pH gástrico e a vitamina C.

A anemia desenvolve-se lentamente, depois de esgotadas as reservas de ferro no corpo e na medula óssea. Inicialmente ocorre redução dos depósitos de ferro no organismo, o que se constata com a diminuição da ferritina. Decorrente da redução das reservas, ocorre o comprometimento da eritropoiese, observada por valores inferiores da hemoglobina corpuscular média (HCM) e volume corpuscular médio (VCM). Sequencialmente, observa-se a diminuição dos valores de hemoglobina e dos hematócritos, o que compromete a oxigenação tecidual, instalando-se então o quadro de anemia. De maneira geral, as mulheres tendem a apresentar menores reservas de ferro que os homens devido ao fluxo menstrual, portanto, maior risco para anemia. O tratamento deste tipo de anemia, consiste na orientação nutricional, administração de compostos com ferro e, eventualmente, transfusão de hemácias, mas também tratamentos conjugados das terapias complementares, como é o exemplo da Medicina Chinesa (MTC).

Helena Rodrigues

Especialista de Oncologia em Medicina Chinesa



Visite www.helenimed.pt para mais informações sobre medicina tradicional chinesa

A Anemia e a Medicina Chinesa

Na MTC, a anemia é vista como deficiência de sangue, onde direta ou indiretamente, vários órgãos estão envolvidos. A acupuntura atua no corpo como um todo, harmonizando-o. Este tratamento através da MTC, exige a identificação de um padrão de desarmonia sistémico. O entendimento da produção de sangue, e os sinais clínicos decorrentes de sua deficiência, assim como o conhecimento de pontos específicos para o tratamento, fazem da acupuntura uma terapia eficaz comprovada cientificamente, que pode ser utilizada em conjunto com a Medicina Ocidental no restabelecimento da homeostase energética e orgânica.

O conceito de sangue, na medicina chinesa é diferente da medicina ocidental. Na medicina chinesa, o sangue, também chamado de **Xue**, é por si só uma forma de **QI** (energia), muito denso e material, sendo uma das substâncias vitais, juntamente com **Jin Ye** (fluido corpóreo), **Jing** (essência), **Shen** (mente) e o próprio **QI**.

Existe uma relação muito íntima entre **QI** e o sangue. O **QI** é **Yang** comparado ao sangue, o sangue é mais **Yin** se comparado ao **QI**. A íntima relação pode ser observada nos sinais clínicos seguidos de hemorragia grave, onde o paciente após perda excessiva de sangue, desenvolve sinais de deficiências de **QI**, tais como sudorese, dispneia e membros frios.

Na MTC, a anemia aguda ou crónica (perda sanguínea, má nutrição, parasitismo) pode estar correlacionada à deficiência de sangue, contudo é importante salientar que na MTC nem todas as deficiências de sangue (**xue**) são anémicas, ao contrário do conceito da medicina moderna ocidental. Vários órgãos ou sistemas internos (**Zang Fu**) estão envolvidos direta ou indiretamente na formação do sangue (**Xue**), dessa forma, várias condições podem estar envolvidas na deficiência de **Xue**, como a deficiência do **QI** do baço (que conduz à deficiência de sangue, do sangue do fígado e do coração), a deficiência do **QI** do coração (dificultando a função do coração em controlar o **Xue**). A deficiência do rim pode também ocasionar a diminuição de **Xue**.

O organismo frente a uma anemia mobiliza-se e acelera o processo de produção sanguínea, porém muitas vezes esta resposta pode ser lenta ou insuficiente quando o organismo se encontra debilitado.

Alimentação

O ferro é um dos principais itens que precisam ser repostos quando a anemia é causada por problemas nutricionais. Mas não é o único que precisa de atenção. Incluir fontes de vitamina C e proteínas ajuda a melhorar a absorção desse mineral pelo organismo, o que garante um melhor aproveitamento alimentar.

Quinoa: Contém 4,2 miligramas de ferro numa porção de 45 gramas e pode substituir outros cereais nas refeições.

Cereais integrais: Aveia, arroz integral e farinha de trigo apresentam teores mais altos de ferro do que os cereais refinados. É sempre a melhor escolha para receitas e refeições.

Feijão: É uma fonte que fornece 3,7 mg de ferro a cada 100 g.

Grão-de-bico: É uma ótima opção, já que possui cerca de 6 mg de ferro a cada 100 gramas.

Soja: Assim como as outras leguminosas, a soja é excelente fonte de ferro. Cada 100 g do grão oferecem 9,4 mg de ferro.

Frutas secas: Uva-passa, damasco e ameixa seca podem ser usados nos lanches e sobremesas para aumentar o consumo de ferro no dia-a-dia.

Nozes e sementes: Ótimas para incluir na preparação de saladas. Entre as opções estão a castanha-de-caju, os pistachos e a semente de abóbora.

Folhas verde-escuras: As verduras com folhas escuras são uma boa fonte de ferro. Alguns exemplos são o espinafre e a couve.

Carnes: As carnes vermelhas magras estão entre as melhores fontes de ferro entre as proteínas animais. Incluir um vegetal, como o espinafre ou a couve, para reforçar a sua absorção. Tente variar entre carne magra bovina, cordeiro, frango e peru.

Frutos do mar: Crustáceos e alguns peixes também são boa fonte de ferro. Entre as boas opções estão o atum (fresco ou em lata), salmão, ostras e camarão.

Atenção: evite alimentos ricos em fosfatos, polifenóis, taninos e cálcio, elementos que podem inibir a absorção do ferro.

Se tem anemia, procure um terapeuta credenciado e... sorria com saúde!