

HIERRO (Funciones de transporte y metabolismo importantes)

HEMO	NO HEMO
Animales: 40%	Animales: 60%. Vegetales: 100%
Biodisponibilidad: 20-25%	Biodisponibilidad_ 2-15%
Prote transportadora de hemo 1 (HCP1)	Transportador de metales divalentes 1
Perfil consumo habitual en la dieta 10-15%	Perfil consumo habitual en la dieta 85-90%

→ Total 10-15%

RECOMENDACIONES Y NECESIDADES DE HIERRO

MUJERES: IDR: **18 MG /DÍA** Necesidades: **2 mg/día** HOMBRES: IDR: **10-20 MG/DÍA** Necesidades: **1-2 mg/día**

- **Déficit de hierro:** anemia ferropénica, inhibición enzimática, alteración de las vías metabólicas de los AGP.
- **Exceso de hierro:** hipersideremia

Formación de complejos insolubles/englobamiento (efecto barrera) con

- Haloperidol (neuroléptico)
- Antiácidos (sales aluminio, magnesio, calcio)

Disminución absorción:

- Antiulcerosos H2 + IBP.
- Manzanilla
- Fibra insoluble, fitato, polifenoles (café, te, cacao, vino), calcio, cinc, fosfatos, proteína vegetal.

Disminución biodisponibilidad:

- Te verde

Aumentan absorción:

- Daño en la mucosa gastrointestinal (hipersideremia)
- Ácido ascórbico (vitamina C), factor carne (aminos), Ácidos orgánicos, pH gástrico ácido.

Excreción:

- Anticonceptivos orales: **disminuyen** excreción de hierro + control del sangrado menstrual (metrorragia) para evitar la pérdida de hierro por esta vía.
- AINE + HALOPERIDOL: **aumentan** la excreción de hierro

Otros:

- Sustituido por el aluminio en sistemas biológicos
- Competencia con: calcio, cinc, cadmio y plomo