



Carne vermelha, leguminosas, verduras e folhas escuras, leguminosas e grãos são fontes de ferro

“O que me fez marcar uma consulta foi uma fadiga que simplesmente não ia embora. Eu acordava já me sentindo esgotado,”

Bryan Santos, analista

Grupos afetados

Para quem pratica exercícios intensos, a carência de ferro é ainda mais crítica. Thays Pomini, nutricionista especializada em nutrição de precisão, destaca o papel do mineral no desempenho daqueles que vivem do esporte. “No caso de atletas e pessoas que praticam exercícios intensos, o ferro assume um papel ainda mais estratégico. Durante a atividade física, o corpo consome mais oxigênio, e o ferro é fundamental para garantir que esse oxigênio chegue até os músculos”, afirma Thays.

A deficiência pode causar queda no consumo máximo de oxigênio (VO2máx), fadiga precoce e recuperação lenta. “Mulheres atletas e corredores, por exemplo, estão entre os grupos com maior risco de deficiência, seja por perdas menstruais, suor excessivo, seja por microlesões musculares.”

Dessa forma, as necessidades diárias de ferro variam, sendo maiores para mulheres em idade fértil (18mg/dia) e gestantes (até 27mg/dia), devido às perdas e demandas fisiológicas. A suplementação, quando necessária, deve ser feita sempre com acompanhamento profissional.



MINISTÉRIO DA CULTURA E BRASAL APRESENTAM
#CIRCUITODETEATROBRASILEIRO

BETH GOULART

simplesmente eu.
Charice Lispector

adaptação e direção
Beth Goulart
supervisão artística
Amir Haddad

+ de 1.300.000
espectadores
prêmio SHELL
prêmio Contigo
prêmio APTR
prêmio Qualidade Brasil
melhor atriz e
melhor espetáculo

07 a 09 - Novembro
Teatro Royal Tulip

clube 50%
DE DESCONTO*