

Mais do que uma deficiência nutricional, a anemia pode esconder doenças graves, de distúrbios genéticos a tumores silenciosos

POR EDUARDO FERNANDES

Na geração condicionada pela velocidade, estar cansado faz quase parte da rotina de muitas pessoas. Entre trabalhos e telas de celular, a mente e o corpo se confundem nessa tal fadiga que nunca cessa. No entanto, essa fraqueza e, em tantos casos, uma certa indisposição, acabam mascarando doenças e condições que exigem atenção. Um desses exemplos é a anemia, que apesar de ser um quadro conhecido, não pode jamais ser normalizado.

Frequentemente reduzida a uma simples deficiência nutricional, o diagnóstico para anemia sempre indica uma condição subjacente que exige investigação. Por trás do cansaço crônico podem estar escondidas doenças autoimunes, problemas genéticos e até patologias graves. Embora a fadiga seja o sintoma mais conhecido, o quadro clínico pode ser sutil e envolver sinais que a população raramente associa à falta de glóbulos vermelhos.

Segundo Erickson Blun, clínico geral e diretor médico científico da Anadem, a investigação deve ir além do cansaço clássico. "Sinais menos evidentes podem indicar o problema, como falta de ar em esforços leves, palpitações, tontura ao levantar e dor de cabeça constante. Também entram alterações de humor, dificuldade de concentração e até a vontade incomum de comer gelo", explica Blun.

De acordo com ele, a anemia deixa de ser apenas nutricional quando não melhora com reposição de ferro, reaparece com frequência ou surge em homens adultos e mulheres após a menopausa. Nesses casos, cresce a suspeita de causas ocultas. "Entre elas, sangramentos digestivos silenciosos, doenças inflamatórias intestinais e má absorção, como na doença celíaca. A persistência do quadro exige investigação mais ampla."

Além do cans

PREVALÊNCIA GLOBAL



Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 30% da população global sofre com anemia. Esse percentual equivale a quase 2 bilhões de pessoas.

NÚMEROS NACIONAIS



No Brasil, cerca de 29,4% das mulheres apresentam o quadro de anemia, enquanto crianças menores de 5 anos têm índices menores, de 20,9%. Esses são os dois públicos com maior diagnóstico, conforme Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS), realizada em 2022 pelo Ministério da Saúde.

CAUSAS



Andresa Melo, hematologista do Hospital Brasília Águas Claras, da Rede Américas, explica que a anemia pode ocorrer por causa de carência de vitaminas, alterações hormonais, processos inflamatórios, doenças autoimunes, hemólise (destruição mais rápida que o normal dos glóbulos vermelhos), doença renal e até câncer. "Diante de um quadro de anemia, a pessoa deve procurar avaliação de um especialista", detalha.

RISCOS E CONSEQUÊNCIAS



Na avaliação de Andresa, em casos extremos, quando o organismo apresenta descompensação clínica, como queda severa de pressão ou taquicardia, a transfusão de sangue torna-se a única via de urgência para garantir a sobrevivência do paciente.

IDENTIFICAÇÃO



O diagnóstico de anemia baseia-se, sobretudo, no hemograma, exame que analisa a concentração de glóbulos vermelhos no sangue. O principal critério para a confirmação da condição é a queda nos níveis de hemoglobina e hematócrito

ALIMENTAÇÃO E DIETA



A nutricionista Maria Clara Nogueira afirma que o tratamento nutricional mais eficaz envolve um conjunto de ações, como aumentar a ingestão de alimentos ricos em ferro, melhorar as combinações alimentares para favorecer a absorção (principalmente associando com vitamina C), e ajustar hábitos que possam prejudicar esse processo.