

FERRITINA ALTA | CAUSE, SINTOMI, VALORI NORMALI | COME ABBASSARLA



Category: [X115](#)

Tag: [Analisi del Sangue](#)

Che Cos'è

La **ferritina** è una proteina che **immagazzina il ferro e lo trasporta** dov'è richiesto.

Di conseguenza, una **ferritina alta** nel sangue suggerisce che esistono **ampie scorte di ferro nell'organismo**.

Viceversa, quando la ferritina è bassa siamo probabilmente di fronte a una carenza di ferro.

Se la ferritina è **molto alta** probabilmente il paziente soffre di un disturbo da sovraccarico di ferro, come l'emocromatosi o l'emosiderosi.

Detto questo, è importante ricordare che i **valori di ferritina** sono aumentati dai processi infiammatori.

Di conseguenza, la ferritina alta **può dipendere anche da un'infezione in atto**.

La ferritina elevata si osserva spesso negli stati infiammatori cronici come l'obesità, la sindrome metabolica e il diabete.

Poiché molte condizioni possono aumentare o diminuire la ferritina, è fondamentale ottenere una diagnosi adeguata e, dal momento che alti livelli di ferritina da soli non sono diagnostici, **servono ulteriori approfondimenti** per risalire alle cause.

Perché si Misura

La ferritina è una delle principali proteine di accumulo del ferro.

Per questo motivo può essere utilizzata come **indicatore delle riserve di ferro** totali dell'organismo.

Misurare i livelli di ferritina nel sangue aiuta quindi a identificare i casi di carenza e sovraccarico di ferro.

La ferritina sierica è anche fondamentale per monitorare l'efficacia dei vari trattamenti per

l'emocromatosi e le anemie da carenza di ferro.

[Ferritina Bassa](#) | [Cause, Sintomi](#) | [Cosa Fare, Come Aumentarla](#)

Valori Normali

I valori normali di ferritina nel sangue variano in base all'età e al sesso.

	Valori normali di ferritina (ng/ml o µg/l)
Uomini adulti	30 - 400
Donne adulte	15 - 150
Bambini (da 6 mesi a 15 anni)	7 - 140
Neonati (1-5 mesi)	50 - 200

I suddetti valori di riferimento possono comunque variare tra i laboratori, a causa delle differenze nelle attrezzature, nelle tecniche e nelle sostanze chimiche utilizzate.

Valori che indicano l'eccesso di ferro

Pur con qualche differenza da laboratorio a laboratorio, livelli di ferritina nel sangue ¹:

- superiori a 150 - 200 ng/ml nelle donne
- o superiori a 400 ng/ml negli uomini

suggeriscono riserve di ferro in eccesso (in assenza di malattie croniche e disturbi infiammatori in atto).

Secondo uno studio, un livello di ferritina di 200 µg/ml o superiore (nelle donne) o di 300 µg/ml o superiore (negli uomini) ha una sensibilità del 66% e una specificità dell'85% nel rilevare **l'emocromatosi ereditaria**.

Un livello di ferritina di 500 µg/ml o superiore (negli uomini) o 400 µg/ml o superiore (nelle donne) ha invece una sensibilità del 45% e una specificità del 97% ⁸.

Cause di Ferritina Alta

Eccesso di Ferro

La ferritina è un complesso proteico che immagazzina il ferro in una forma solubile e non tossica, per trasportarlo ai tessuti che lo richiedono ².

I livelli di ferritina nel sangue forniscono quindi una **stima dell'entità delle riserve di ferro** nell'organismo: **se sono alti ce n'è tanto, se sono bassi ce n'è poco** ³.

Quando la ferritina è alta, ci può essere un eccesso di ferro nell'organismo.

Nonostante il ferro sia importante per il funzionamento dei globuli rossi, la produzione di energia, la sintesi di DNA e il funzionamento di molti enzimi, **quando è troppo diventa pericoloso**.

Il ferro in eccesso tende infatti ad accumularsi in organi vitali come cuore, fegato, pancreas e ghiandole endocrine. A questo livello, favorisce la formazione di radicali liberi, che danneggiano proteine, DNA e membrane, e possono portare alla morte cellulare ⁴.

Cause

Nelle persone sane, è improbabile che un'eccessiva assunzione di ferro con la dieta o specifici integratori aumenti i livelli del minerale fino a sconfinare nell'eccesso.

Tuttavia, l'assunzione accidentale di altissime dosi di ferro supplementare (a partire da 60 mg/kg) può causare morte da avvelenamento, soprattutto nei bambini.

Esiste inoltre una **malattia ereditaria** che aumenta l'assorbimento del ferro alimentare, portando al suo accumulo a livello di cuore, fegato, pancreas, ghiandole endocrine, tessuti e articolazioni, dove provoca lesioni e danni ⁵. Tale malattia è chiamata **emocromatosi**.

Anche l'alcol aumenta l'assorbimento di ferro. Pertanto, l'**alcolismo** è significativamente associato

ad alti valori di ferritina ⁶.

Nell'abuso di alcol, i livelli di ferritina sono elevati e diminuiscono rapidamente con l'astinenza ⁷.

Infiammazione e Malattie Croniche

La ferritina è un marker di infiammazione acuta e cronica.

Questo significa che i suoi livelli aumentano quando nell'organismo è in atto un processo infiammatorio.

Poiché l'infiammazione cronica accompagna numerose patologie, è comune osservare una ferritina alta in condizioni come ^{2,3}:

- malattia renale cronica,
- artrite reumatoide,
- altre malattie autoimmuni,
- infezioni acute e croniche (sebbene alcune infezioni determinino una riduzione della ferritina),
- cancro (anche se alcuni tumori che comportano sanguinamenti possono associarsi a bassi livelli di ferritina).

L'aumento della ferritina in queste situazioni tende a sequestrare il ferro libero, potendo causare un'anemia paradossa nonostante l'aumento delle riserve totali di ferro.

Livelli normali di proteina C-reattiva tendono ad escludere che la ferritina elevata dipenda da infiammazioni acute.

Livelli di ferritina superiori a 1.000 ng/ml sono un marker non specifico di malattia, comprese infezioni e cancro (indicano che c'è una patologia ma non dicono qual è) ³. Tuttavia, anche una ferritina superiore a 300 può indicare la presenza di un'infiammazione.

Altre possibili Cause

Una ferritina alta può essere osservata anche nei casi di:

- Diabete di tipo 2;
- Sindrome metabolica;
- Aterosclerosi;
- Malattia del fegato grasso;
- Obesità;
- Anoressia;
- Malattia di Graves;
- Aritmie;
- Infezione cronica da epatite C;
- Sindrome emofagocitica;
- Malattia di Still;
- Anemia sideroblastica;
- Trasfusione di sangue recente;
- Fumo.

Le cause più comuni di livelli elevati di ferritina sono l'obesità, l'infiammazione e l'assunzione giornaliera di alcol. La causa più comune della ferritina alta correlata a fattori genetici è l'emocromatosi. Ulteriori cause includono il diabete e la sindrome metabolica ^{1,9}.

Sintomi e Conseguenze

Se la ferritina alta dipende da un sovraccarico di ferro, è necessario intervenire per prevenire conseguenze dannose per la salute.

Il ferro in eccesso si accumula infatti all'interno del fegato e del cuore, dove provoca lesioni croniche indotte dai radicali liberi.

Nel tempo, questa lesione tissutale può portare a una progressiva insufficienza cardiaca ed epatica, con conseguente morbilità e mortalità precoce ².

Altre manifestazioni cliniche associate alla deposizione di ferro comprendono problemi articolari, in particolare alle mani, alterazioni cutanee e disfunzione endocrina dovuta alla deposizione di ferro.

Come Abbassare la Ferritina

Dieta

Se la ferritina alta dipende da un eccessivo assorbimento di ferro legato all'emocromatosi, in genere i medici consigliano una **dieta povera di ferro**. A tal proposito, va limitato il consumo di carne, in particolare di quella rossa.

È anche importante sapere quali alimenti e associazioni aumentano l'assorbimento di ferro, in modo da evitarle.

Ad esempio, la vitamina C e il beta carotene aumentano l'assorbimento del minerale nell'intestino.

Tè verde e caffè, fibre e cereali integrali riducono invece l'assorbimento di ferro. Anche gli [alimenti ricchi di calcio](#), zinco, magnesio e manganese riducono per competizione la capacità di assorbire il ferro alimentare.

Inoltre, ricordiamo che l'esercizio regolare di resistenza, in particolare la corsa prolungata, aumenta le perdite di ferro.

- Se la ferritina alta dipende dall'obesità, per abbassarla può essere utile la lettura del nostro articolo su: [Come Dimagrire Velocemente](#).
- Se la ferritina alta dipende dal diabete, oltre alla terapia standard può essere utile mettere in atto una serie di [consigli per abbassare la glicemia](#).
- Quando la ferritina alta dipende da una condizione infiammatoria, oltre alla terapia standard può essere utile una [dieta ricca di alimenti antinfiammatori](#).

Ricordiamo infine che, per i forti bevitori, la semplice riduzione dell'alcol assunto riduce la ferritina alta ^{6,11}.

Trattamenti Medici

I trattamenti medici del sovraccarico di ferritina includono la flebotomia, ovvero prelievi di sangue (salassi), e la terapia chelante.

Nell'emocromatosi ereditaria il danno da eccesso di ferro può essere rallentato o prevenuto attraverso il **salasso terapeutico**, seguito dal salasso di mantenimento con un obiettivo di ferritina di 50-100 µg/l ¹⁰.

La terapia chelante si realizza invece con farmaci come la deferoxamina, il deferasirox e il deferiprone, che legano e sequestrano il ferro in eccesso.