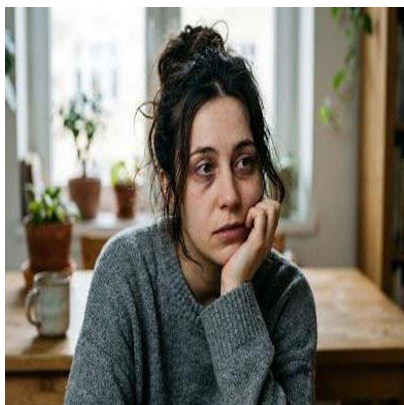




Ferritin face, boom di foto sui social. Ma la carenza di ferro si legge davvero sul viso?

Descrizione

(Adnkronos) â??

Pelle pallida o grigiastra, occhiaie scure, labbra secche e screpolate, capelli spenti e fragili. Eâ?? lâ??identikit di quella che Ã?? stata battezzata la â??ferritin faceâ??. E sui social spopolano i post che mostrano le foto â??prima e dopoâ??: selfie di donne che si ritraggono quando hanno i livelli di ferritina molto bassi, e un viso dallâ??aria davvero poco sana, accostando lo scatto alle immagini successive dei loro volti tornati splendenti quando il valore Ã?? risalito nel range della normalitÃ? .

Le differenze visive sono evidenti, in certi casi appaiono fin troppo clamorose. Ma davvero la carenza di ferro si â??leggeâ?? sul viso? Scorrendo Instagram e TikTok balza allâ??occhio un dettaglio: questi video e post tematici stanno collezionando da decine di migliaia a milioni di visualizzazioni, segno che â?? in unâ??era dominata dallâ??estetica â?? lâ??argomento suscita interesse. Influencer e content creator del benessere hanno messo in campo tutta la loro creativitÃ? â?? fra grafici riassuntivi dei sintomi, immagini ironiche di bambole con le occhiaie e testimonianze personali â?? e si spendono in spiegazioni, consigli, persino ricette da mettere in tavola per dare un â??boostâ?? alla propria ferritina. Il punto di partenza Ã?? quasi sempre lâ??assunto che bassi livelli di questa proteina che immagazzina il ferro nellâ??organismo possano lasciare segni visibili sul viso.

Ma cosa dicono gli esperti? Un focus sulla â??Bbcâ?? online offre una sorta di â??fact-checkingâ?? sul trend social. I medici, si premette subito nellâ??approfondimento, avvertono che lâ??aspetto esteriore da solo non Ã?? sufficiente a diagnosticare la carenza di ferro. La â??ferritin faceâ?? â??non Ã?? una diagnosi medicaâ?•, afferma Aziza Sesay, medico di base che opera in Inghilterra nelle West Midlands. â??Tuttavia, puÃ² essere un indizio che ci suggerisce che qualcosa non vaâ?•. E in effetti, segnalano gli esperti, la pelle pallida, la caduta dei capelli o le unghie fragili possono essere sintomi di carenza di ferro, ma il punto Ã?? che possono anche essere segnali di altre patologie, ha dichiarato il camice bianco alla â??Bbc Newsâ??.

I livelli della ferritina offrono indicazioni sulle riserve di ferro dellâ??organismo (se sono scarse, in eccesso o nella norma), mentre lâ??emoglobina Ã?? la proteina presente nei globuli rossi che ha la funzione di trasportare lâ??ossigeno. Quando i livelli di emoglobina sono bassi, il sangue non riesce a

trasportare una quantità sufficiente di ossigeno, e si può in presenza di una condizione nota come anemia. Ma le riserve di ferro possono esaurirsi prima che ci si accada, il che significa che una persona può avere una carenza di ferro e presentare sintomi senza essere anemica. «Non hai riserve di ferro, ma i tuoi livelli di emoglobina si mantengono stabili. È qui che sta la grande discrepanza», evidenzia l'ematologo Drew Provan. La carenza di ferro è comune, conferma anche un'altra ematologa, Sue Pavord, ma spesso non viene diagnosticata correttamente nelle donne.

Nel focus si riporta anche la testimonianza di una 32enne, Lucy M. La donna qualche anno fa, nel 2021, aveva palpitazioni, si sentiva affaticata, aveva riscontrato una perdita di capelli. Secondo il suo racconto, dopo che le analisi del sangue le erano state comunicate come normali e le era stato diagnosticato un disturbo d'ansia generalizzato, un esame successivo aveva mostrato un livello di ferritina pari a 12 microgrammi per litro (le linee guida della British Society of Gastroenterology indicano un livello di ferritina inferiore a 15 microgrammi per litro come assenza di riserve di ferro, e un livello inferiore a 30 come basse riserve di ferro). Lucy ha condiviso con la Bbc anche delle fotografie che mostravano il periodo in cui i suoi livelli di ferritina erano bassi, confrontate con immagini successive quando i valori erano tornati normali. Anche in questo caso la differenza appariva evidente.

L'ematologo Provan precisa tuttavia che è impossibile determinare i livelli di ferritina di una persona dall'aspetto del suo viso. Le persone gravemente anemiche possono apparire pallide, ha spiegato, mentre la stanchezza può contribuire alla formazione di occhiaie, ma questi segni visivi sono soggettivi e inaffidabili. Nelle persone con la pelle più scura, tra l'altro, i cambiamenti di colore della pelle possono essere meno evidenti, ha aggiunto Sesay, il che significa che chi cerca specificamente i segni descritti online potrebbe non accorgersi della carenza di ferro. Per i medici, i sintomi e le sensazioni del paziente sono più utili dell'aspetto fisico. E, secondo Provan e Sesay, gli esami del sangue sono importanti non solo per confermare la carenza di ferro, ma anche per individuarne la causa (mestruazioni abbondanti, basso apporto di ferro dalla dieta, perdite di sangue a livello gastrointestinale, problemi di assorbimento del ferro attraverso l'intestino) e orientare il trattamento per affrontarla. La carenza viene comunemente trattata con ferro per via orale e il ferro può essere assunto naturalmente anche attraverso alimenti come carne, fagioli, lenticchie, verdure a foglia verde e cereali fortificati. Ma assumere integratori senza una diagnosi può essere dannoso, mentre l'automedicazione potrebbe ritardare l'indagine di un problema di fondo.

Il trend social sulla «ferritin face», dunque, che effetto può avere sul pubblico? Aumenta la consapevolezza o la disinformazione? Per Sesay può essere un'arma a doppio taglio: i social possono incoraggiare le persone a cercare aiuto, ma possono anche portarle a diagnosi «fai da te» errate, basandosi su brevi video. Per Lucy invece, tutto sommato, questi post possono aiutare le donne a prendere più seriamente certi sintomi e dare ad alcune la sicurezza di approfondire. L'aspetto utile, conclude, non è quello dell'autodiagnosi in base al proprio aspetto, ma capire quando qualcosa non va e quando è il caso di fare domande.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 28, 2026

Autore

redazione

default watermark