

La supplementazione aiuta a recuperare l'emoglobina dopo una donazione di sangue

Un trattamento di supplementazione a base di gluconato ferroso aiuta i donatori di sangue a recuperare i livelli ottimali di emoglobina che fisiologicamente si abbassano dopo una donazione. Lo confermano i risultati di uno studio condotto da **Joseph E. Kiss**, dell'Institute for transfusion medicine di Pittsburgh (U.S.A.) e colleghi e recentemente pubblicato su *Jama* nel quale sono stati coinvolti 215 donatori di età compresa tra i 18 e i 79 anni. «Le stime attuali suggeriscono che il 25-35% dei donatori di sangue vada in carenza di ferro a causa proprio delle donazioni» esordisce l'autore che, assieme ai colleghi, ha voluto determinare l'effetto della supplementazione orale di ferro sul tempo di recupero dei valori normali di emoglobina in persone che regolarmente donavano sangue. «Il livello di emoglobina è importante per la sicurezza dei donatore dal momento che un livello di ferro troppo basso si associa a fatigue, diminuzione della capacità di esercizio e cambiamenti neurocognitivi» precisa Kiss, spiegando che il tempo tra una donazione e l'altra potrebbe non essere sufficiente per alcune persone a ricostruire un livello accettabile di emoglobina. Un problema non da poco, che a volte si traduce in anemia. Per arrivare ai risultati finali, i ricercatori hanno suddiviso i partecipanti - che non avevano donato nei 4 mesi precedenti - in due gruppi: uno sottoposto a trattamento giornaliero con gluconato ferroso (in dose pari a 37,5 mg di ferro elementare) per 4 settimane dopo la donazione di 500 ml di sangue intero e l'altro non sottoposto ad alcun trattamento di supplementazione. «Tra gli endpoint dello studio abbiamo incluso il tempo al recupero dell'80% dell'emoglobina persa con la donazione e il recupero del livello di ferritina iniziale, utilizzata come misura delle scorte di ferro» dice Kiss. E a conti fatti la supplementazione ha funzionato. Sia nei donatori con ferritina bassa al basale (≤ 26 ng/ml) sia in quelli con ferritina alta (> 26 ng/ml) il tempo trascorso prima del recupero dell'80% dell'emoglobina persa era diminuito notevolmente grazie alla supplementazione. Stesso risultato positivo per il tempo necessario a ricreare le scorte di ferro: 76 giorni con la supplementazione e 168 senza. «Dopo una singola donazione i cambiamenti nei livelli di emoglobina e ferritina non sono clinicamente significativi, ma per i donatori abituali il discorso è diverso, ed è importante ritornare ai livelli ottimali dei due parametri prima di donare di nuovo» conclude Kiss, sottolineando che, senza supplementazione di ferro, il 67% dei partecipanti non aveva ricreato le proprie riserve di ferro dopo 168 giorni.

JAMA. 2015;313(6):575-583. doi:10.1001/jama.2015.119