

LEBASI PARA LA

# — ANEMIA —

Quando hablamos de Anemia, hablamos de un sistema complejo de varios factores que afectan diversas sustancias presentes en la sangre.

En el flujo sanguíneo, la Anemia como tal, es una afección directa en el conteo de glóbulos rojos en la sangre, los cuales transportan el oxígeno de los pulmones hacia todo el cuerpo, los glóbulos rojos a su vez tienen receptores a los cuales les llamamos hemoglobina, la hemoglobina es el vehículo que ayuda a llevar dicho oxígeno a través de los glóbulos rojos; sin embargo, para que lo anterior suceda, se necesita tener reservas adecuadas de Hierro, Vitamina B12 y Ácido Fólico ya que estos nutrientes son los que ayudan en la formación de hemoglobina.



La anemia se puede presentar por diferentes razones por lo que se le clasifica de forma distinta:

- 1.-Por deficiencia en la formación de hemoglobina: El Hierro es el nutriente que interviene en la formación de hemoglobina, por ende una deficiencia de Hierro producirá una baja en los niveles de hemoglobina.
- 2.-No se tiene la cantidad de glóbulos rojos.
- 3.-Anemia Megaloblástica: Por deficiencia de Ácido Fólico o Vitamina B12.
- 4.-Padecer Anemia, por lo general no suele causar síntomas importantes, sin embargo algunos signos pueden ser de alerta para tomar las consideraciones necesarias:
  - Tono de piel pálido.
  - Falta de aire o sensación de fatiga extrema al realizar actividad física.
  - Debilidad y cansancio.
  - Pies y manos frías constantemente.
  - Cambios constantes en la frecuencia cardíaca.
  - Antojos de alimentos inusuales o extraños por gis, ladrillos, tierra (conocido como pica).
  - Sensación de mareo, debilidad en uñas, cabello y piel.

Además de conocer el tipo de síntomas o signos que puede provocar la Anemia por deficiencia de Hierro, es importante identificar las causas de la misma, para de esta forma tener un parámetro y así corregir dicho padecimiento:

- Alimentación: La alimentación es la principal causa de deficiencia de Hierro y Vitamina B12 en el cuerpo, ya que el consumo de verduras verdes y leguminosas es deficiente.
- Crecimiento: Durante las principales etapas de crecimiento (Infancia y Adolescencia) existe un aumento del volumen sanguíneo y por ende una disolución de sus componentes, por esto es de suma importancia que la alimentación durante estas etapas de la vida sea de gran calidad.
- Embarazo: Durante el embarazo, el volumen sanguíneo de la madre se ve aumentando ya que su cuerpo debe suministrar exigen no tanto a su cuerpo como al de su bebe, por esta razón es que si no se tiene el consumo adecuado de las Vitaminas antes mencionadas es probable que sufra de Anemia.
- Actividad Física: Cuando una persona se ejercita periódicamente y entrena de forma regular, su ritmo cardíaco se ve afectado y se vuelve más rápido por ende su flujo sanguíneo también se ve aumentado y puede llegar a presentar algún tipo de anemia, que resulta muy frecuente entre deportistas, sin embargo esto no llega a ser de grave importancia si dicho atleta mantienen una adecuada alimentación.
- Deficiencias de absorción : Pueden llegar a existir enfermedades intestinales que afecten la absorción directa del Hierro en el intestino delgado o consumo de algunos medicamentos que reduzcan la cantidad de ácido intestinal y por ende se afecte la absorción de Hierro y otros nutrientes.



La Anemia Normocítica es causada generalmente por defecto genético o por algún padecimiento, en este tipo de Anemia se ve afectado el tamaño de los glóbulos rojos y estos a su vez pueden causar una obstrucción en las vías circulatorias evitando el paso de oxígeno.

Cuando se tiene este tipo de anemia, debe vigilarse constantemente ya que puede llegar a causar enfermedades del riñón, hígado e inclusive agravará situaciones como el Cáncer.

Para identificar si usted sospecha de padecer Anemia, su médico realizará los estudios pertinentes de laboratorio para identificar si esto es certero. Los estudios que se le realizarán son sanguíneos:

## Valores Normales

	Hombres	Mujeres
Hemoglobina	14-18g/dl	12-16g/dl
Hematocrito	42-52%	37-48%

## Alimentación y Lebasi

Como ya mencionamos, la alimentación juega un papel importante y decisivo en el tratamiento de la anemia.

Una persona que ya ha sido diagnosticada con Anemia debe elevar su consumo en ciertos alimentos ricos en Hierro, Vitamina B12 y Ácido Fólico, además debe tener un consumo adecuado de Vitamina C ya que dicho antioxidante interviene en la fijación del Hierro.

Los alimentos recomendados por sus características nutricionales son:

Ricos en Hierro, Ácido Fólico y Vitamina C\*

- Carnes Magras
- Brócoli
- Fresas
- Tortilla
- Habas
- Hígado
- Espinacas
- Naranjas
- Avena
- Lentejas
- Sardinas
- Sandía
- Jugo de Tomate
- Frijol
- Lácteos



Lebasi es un alimento 100% natural, que aporta al organismo 41 Nutrientes esenciales entre los cuales se incluyen 11 Vitaminas, 11 Minerales y 19 Aminoácidos, totalmente libre de sustancias sintéticas, colorantes y saborizantes artificiales, lo cual garantiza su calidad nutrimental. Entre los 11 Minerales contenidos en Lebasi encontramos Hierro el cual sabemos es de vital importancia en el tratamiento de la Anemia, además de esto, contiene todo el Complejo B dentro del cual se incluyen Vitaminas como la B12 y el Ácido Fólico; de igual forma entre sus nutrientes nos aporta Vitamina C, la cual ayuda a fijar el Hierro.

Debido a que Lebasi no es un medicamento ni un tratamiento, no se dosifica, cada persona puede consumir las cantidades que así decida, sin embargo, podemos indicarle recomendaciones para optimizar su consumo:

- 2 cucharadas soperas rasas al día durante 2 días.
- 2 cucharadas soperas rasas al día durante 2 días.
- 3 cucharadas soperas rasas al día durante 2 días.
- 2 cucharadas soperas rasas con cada comida (desayuno, comida y cena).

Si usted está consumiendo algún suplemento de hierro, puede consumir Lebasi sin problema, ya que Lebasi forma parte de su dieta diaria.

