

# BIODIFeR



**Eficacia clínicamente testada**

## Acciones funcionales

- ✓ Aumento de la absorción del hierro.
- ✓ Mejora del equilibrio intestinal.
- ✓ Acción inmunomoduladora.
- ✓ Mejora del bienestar psico-físico.

## Extras del producto

- Fórmula patentada y mecanismo único.
- Hierro microencapsulado.
- Óptima palatabilidad y tolerancia gástrica que no genera molestias al estómago.
- Cepa probiótica gastro-resistente y bilis-resistente.
- Facilidad de uso, hasta fuera de casa.
- Clínicamente testado en embarazadas.
- Uso permitido en edad pediátrica.

# BIODIFeR

**BIODIFeR** es un complemento alimenticio en cápsulas vegetales que contienen *Lactobacillus plantarum* 299v, hierro, vitamina C y ácido fólico (vitamina B9) que ayudan y aumentan la absorción del hierro. **Favorece la reducción del cansancio y del agotamiento y promueve la formación de glóbulos rojos y hemoglobina, facilitando el transporte de oxígeno en el organismo.** Contribuye a la producción de serotonina y dopamina previniendo problemáticas emotivas, psicológicas y depresivas.

## Ingredientes funcionales

### **Lactobacillus plantarum 299v**

Cepa probiótica objeto de numerosas publicaciones científicas que describen una multiplicidad de acciones, entre las cuales se encuentra la facilitación y mejora en la absorción del hierro. Además, se ha visto que ayuda en la sintomatología asociada al IBS (Síndrome de Intestino Irritable), mejora los estados de ansiedad y depresión y tiene actividad inmunomoduladora.



### **Fumarato ferroso microencapsulado**

Entre las sales orgánicas ferrosas disponibles en el campo nutricional es la que proporciona la mayor cantidad de hierro elemental (forma necesaria para la absorción por parte del organismo).



### **Ácido fólico**

El ácido fólico o **vitamina B9** es necesario para todas las reacciones de síntesis, reparación y metilación del ADN. A día de hoy, la carencia de ácido fólico es la hipovitaminosis más difundida en el mundo.



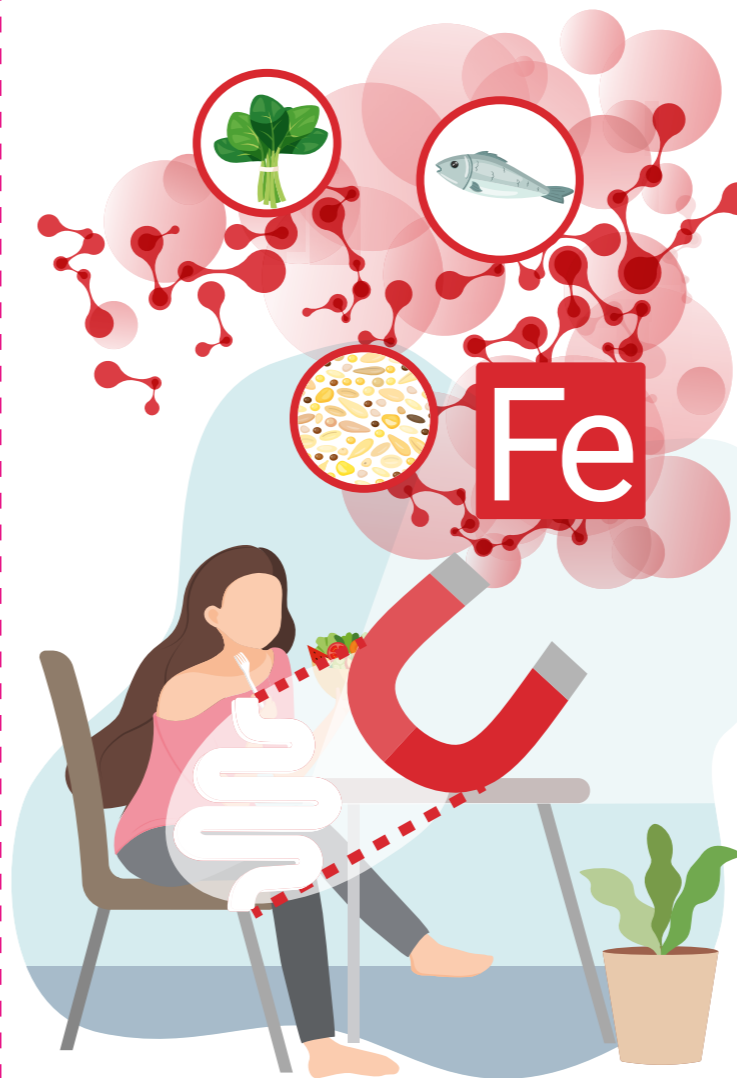
### **Vitamina C microencapsulada**

La vitamina C o **ácido ascórbico**, además de tener una gran propiedad antioxidante, tiene un **papel crucial en la absorción del hierro no-hem** y contribuye a la **activación del ácido fólico**. La microencapsulación **evita la oxidación de la vitamina**.



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale  
Via G.Toniolo, 25/1 31033 - Castelfranco Veneto (TV) Italia  
www.prodecopharma.com - informacion@prodecopharma.com

# EL HIERRO y su ABSORCIÓN



**Prodeco Pharma**  
etica per natura

El hierro es un mineral fundamental para la **formación de hemoglobina**, proteína presente en los glóbulos rojos y responsable del **transporte de oxígeno entre las diferentes zonas del cuerpo**. Una pequeña cantidad de hierro está ligada a la mioglobina que se encarga de construir una **reserva de oxígeno en los tejidos musculares**.

La absorción del hierro es muy lenta y depende de la forma mineral en la que se encuentra. En general **absorbemos entre un 5% y un 10% del hierro presente en los alimentos**.

Una **dieta variada y equilibrada** nos permite mantener el equilibrio entre las pérdidas de hierro (orina, heces, sudoración, menstruación o lactancia) y la **ganancia obtenida por nuestra alimentación** cotidiana.



En los alimentos, el hierro puede encontrarse de dos maneras diferentes y cada una se asimila de manera diversa por parte de nuestro organismo:

- ✓ **Hierro hem:** presente en las carnes y el pescado. Su **absorción no depende de otras sustancias**.
- ✓ **Hierro no-hem:** presente principalmente en los vegetales (fruta, verdura, semillas o nueces) pero también se encuentra en la carne y el pescado. Su **asimilación es variable y está condicionada** por la presencia de sustancias que pueden disminuir o aumentar su absorción.

**Una mala absorción provoca un déficit de hierro en la sangre que puede conducirnos al desarrollo de una anemia.**

## Los síntomas de déficit de hierro



Una eventual carencia se manifiesta inicial y generalmente con síntomas como:

- Sensación de cansancio.
- Demasiado agotamiento por esfuerzos muy leves.
- Palidez de la piel.
- Manos y pies fríos.
- Fragilidad de uñas y cabello.
- Dolor de cabeza agudo.
- Pérdida de humor.
- Dificultad de concentración.
- Dificultad cognitiva.



## ¿Dónde se encuentra el Hierro?

Muchas personas piensan erróneamente que el hierro solamente se encuentra en las carnes rojas, pero esto no es así. Es cierto que **los alimentos de origen animal contienen una mayor cantidad de hierro hem**, que es el más asimilable. Lo encontramos en:



Carne

Pescado

Huevos

Entre estos alimentos siempre aconsejamos el pescado y los huevos para poder mantener una alimentación más sana.

Pero **el hierro está presente también en los alimentos de origen vegetal.**

Los más interesantes son:



Cereales integrales; sobre todo el arroz

Chocolate fundente negro amargo

Legumbres; fundamentalmente las lentejas y los garbanzos

Frutos secos (anacardos, avellanas y semillas de girasol) y tahín (crema de semillas de sésamo).

Verduras de hoja verde oscuro

Remolacha roja

Como **estos alimentos contienen hierro no-hem**, que es más difícil de asimilar, se podría llegar a pensar que una alimentación exclusiva de vegetales va a tener asociada una carencia de hierro.



## ¿los veganos sufren de anemia?

La vitamina C y la vitamina B9 son sustancias que ayudan a la absorción del hierro no-hem, que además están presentes en la mayoría de los vegetales.

Por eso es importante que **las personas que eligen una alimentación vegana tengan una dieta bien estructurada** donde estén los alimentos necesarios **para obtener esta combinación.**

## ¿Cómo favorecer la absorción del hierro con la alimentación?

Es importante conocer **los factores que obstaculizan la absorción del hierro** para poder así evitar la deficiencia: **abuso de fármacos antiácidos, la hipoclorhidria, el exceso de consumo de fibra alimentaria, etc.**



### Elementos nutricionales que obstaculizan la absorción del hierro y que se consumen en exceso

- Alimentos particularmente ricos en calcio (leche y lácteos). Normalmente se consumen junto a los alimentos ricos en hierro no-hem y esto limita su absorción.
- Taninos, (té o café): se consumen junto a los alimentos ricos en hierro no-hem y forman un complejo insoluble que inhibe la propia absorción del hierro mismo.
- Fitatos (sustancias naturales presentes en algunos alimentos vegetales como las semillas o los cereales integrales): inhiben la absorción de los nutrientes elementales como hierro.
- Inhibidores de la bomba de protones: el ambiente ácido del estómago favorece la asimilación del hierro. Como consecuencia, cuando alteramos la producción de los jugos gástricos, la absorción del hierro se ve disminuida.

### Estrategias para disminuir los factores que obstaculizan la absorción del hierro

- Para reducir los fitatos: dejar en remojo las legumbres y los cereales integrales durante varias horas toda la noche antes de cocerlos.
- Para reducir los taninos: reducir el tiempo de infusión del té y beber el café alejado de las comidas
- Para evitar el efecto del calcio: reducir el consumo de los lácteos durante las comidas.
- Evitar el abuso de los inhibidores de la bomba de protones o buscar alternativas que no modifiquen la producción de ácido del estómago.

### Estrategias para promover una buena absorción de hierro

- Asociar alimentos ricos en vitamina C a los alimentos ricos en hierro
- Asociar alimentos ricos en vitamina B9 a los alimentos ricos en hierro

### Alimentos ricos en vitamina C y vitamina B9 (favorecen la absorción del hierro)

VITAMINA:	FUENTES DIETÉTICAS
Ácido fólico (Vitamina B9)	Lechuga, brócoli, espinacas, espárragos, naranjas, kiwis, fresas, limones, cereales integrales y legumbres frescas (guisantes)
Vitamina C	Kiwi, fresas, cerezas, arándanos, cítricos, verduras de hoja verde (perejil, repollo, col, brócoli, rúcula o espinacas), endivias, tomates y pimientos.

