FERRABLOOM



GUIDA GRATUITA FERRABLOOM

Ferritina e capelli

Il tuo piano in 90 giorni: quali esami fare, come leggere il risultato e cosa fare ogni giorno per ricostruire le riserve di ferro.



Leena Bloom
consulente per integratori alimentari

Da stampare e da tenere sul telefono

PRIMA DI INIZIARE

Cosa trovi all'interno

1 **La mia storia** — Perché è nata questa guida — 3

2 **La ferritina in un'immagine** — Portafoglio, conto risparmio e tre numeri — 4

3 **Perché i capelli avvisano per primi** — Il ciclo del capello, spiegato semplice — 5

4 **È davvero il ferro?** — Segnali e gruppi a rischio — 6

5 **Esami e colloquio con il medico** — Cosa controllare e cosa dire — 7

6 **Leggi il tuo risultato** — Scrivi i numeri e scopri dove sei — 8

7 **Piano 90 giorni** — Cosa puoi notare e quando — 9

8 **4 trappole** — Perché le donne smettono troppo presto — 10

9 **Il ferro nel piatto** — Abbinamenti da ripetere — 11

10 **Il tuo ciclo** — Test rapido in 1 minuto — 12

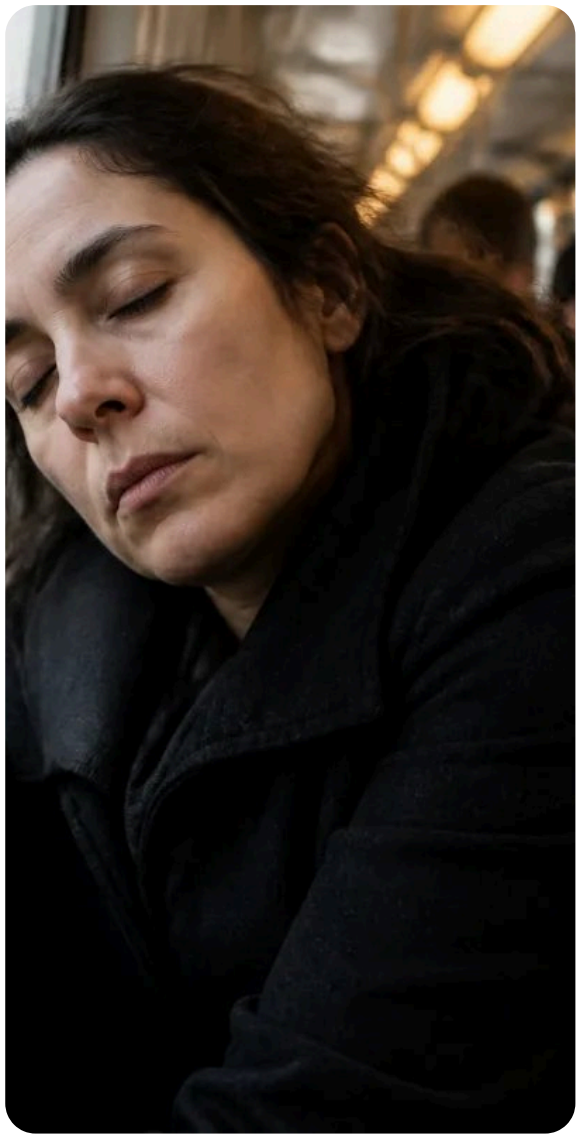
11 **Come scegliere e assumere il ferro** — Le forme di ferro in una tabella — 13

12 **I capelli nel frattempo** — Cura e trucchi per il volume — 14

13 **Sicurezza** — Quando andare prima dal medico — 15

14 **Diario di 12 settimane** — 2 minuti a settimana — 16

15 **La tua routine in un foglio** — Stampala e attaccala al frigo — 18



Una stanchezza che non passa nel fine settimana è spesso il primo segnale.

Come usare la guida

- Non devi leggere tutto in una volta.
- Inizia dai capitoli 2, 5 e 6.
- Stampa diario e routine o salvali sul telefono.
- Torna al capitolo 7 quando ti vengono dei dubbi.

La mia ferritina era 14



Per anni il ciclo mi ha tolto le forze ogni mese. I capelli diventavano sempre più sottili. Avevo smesso di farmi fotografare.

Ho provato diversi integratori di ferro. Dopo pochi minuti avevo la nausea. Ogni volta smettevo dopo qualche settimana.

Quando finalmente ho controllato la ferritina, il valore era 14. L'emocromo era buono, l'emoglobina anche. Per questo nessuno vedeva un problema.

Poi ho iniziato a parlare con altre donne. Ovunque la stessa storia: "esami nella norma", e la ferritina non l'aveva controllata nessuno.

> ***Se stai leggendo, probabilmente sai cosa vuol dire quando nessuno ti crede.***
>
> — Leena Bloom

Questa guida è tutto ciò che avrei voluto sapere allora. In modo semplice, passo dopo passo, sulla base di linee guida e studi scientifici.

14 ng/ml. Sul referto c'era scritto: "nella norma". Nessuno ci ha fatto caso.

Cosa ho cambiato

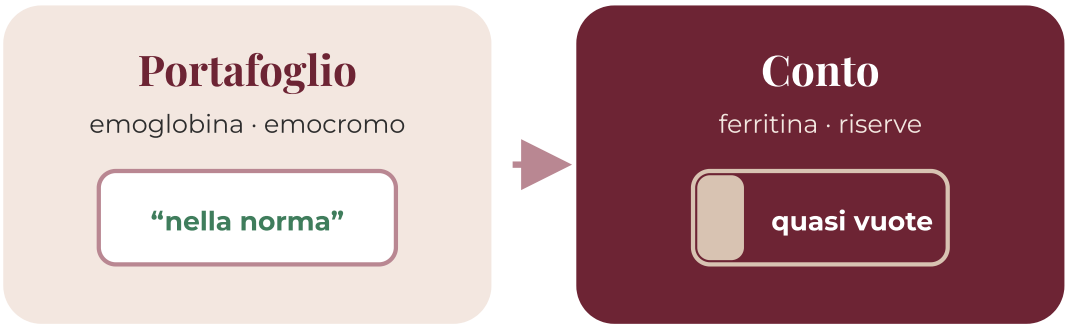
- Controllo la ferritina, non solo l'emocromo.
- Ho scelto un ferro delicato sullo stomaco.
- Mi do 90 giorni, non 3 settimane.

Importante: non sono un medico. La guida ha scopo informativo e non sostituisce il parere del medico.

Portafoglio e conto risparmio

Il ferro si conserva in due posti. L'**emoglobina** è il contante nel portafoglio: il ferro che usi adesso. La **ferritina** sono i risparmi sul conto: la tua riserva.

Quando il ferro manca, l'organismo attinge prima ai risparmi. Il portafoglio si svuota per ultimo. Per questo l'emocromo può essere "nella norma" e le riserve quasi vuote.



Tre numeri da conoscere

<30
ng/ml: carenza di ferro, anche con emoglobina buona (EHA 2024)

<50
ng/ml: possibile carenza precoce nelle giovani donne (Galetti 2021)

~70
ng/ml: obiettivo proposto in caso di caduta dei capelli (Rushton 2002)

> Molti laboratori indicano come limite inferiore già 12–15 ng/ml. È il limite delle riserve vuote, non il livello a cui ti senti bene. Il valore di ~70 ng/ml è una proposta degli studi dermatologici, non una norma obbligatoria.

Le cause più comuni di ferritina bassa

Ciclo abbondante
la causa più frequente di riserve vuote

Gravidanza e post-parto
il fabbisogno di ferro aumenta molto

Dieta vegetale
il ferro delle piante si assorbe meno

Diete frequenti
poche calorie e poca varietà nel piatto

Sport intenso
soprattutto di resistenza, come la corsa

Assorbimento ridotto
ad es. celiachia, farmaci per l'acidità

Perché i capelli avvisano per primi

Quando le riserve sono basse, l'organismo risparmia. Il ferro va prima a cuore, cervello e muscoli.

I capelli non sono indispensabili per sopravvivere. Per questo sono in fondo alla lista. Iniziano a cadere quando il valore è ancora "nella norma". E tornano per ultimi, quando le riserve si riempiono di nuovo.

Non è vanità se ti fa male. I capelli fanno parte di come ti vedi.



Più capelli sul cuscino sono spesso il primo segnale.

Il ciclo del capello in tre fasi

Crescita alcuni anni → **2 sett.** → **Riposo** circa 3 mesi → **cade**

Con la carenza, più follicoli passano troppo presto alla fase di riposo.

fino a ~100

capelli al giorno: tanti ne perdiamo tutte. Conta il cambiamento, non il singolo capello.

2–3 mesi

passano di solito tra la causa (carenza, stress, parto) e la caduta visibile.

36 studi

in una metanalisi del 2022 collegano la ferritina bassa alla caduta diffusa dei capelli nelle donne.



Onestamente: il ferro è una causa frequente e facile da controllare, ma non l'unica. L'alopecia androgenetica ha un'altra origine. Non c'è garanzia che i capelli ricrescano solo reintegrando il ferro.

È davvero il ferro?

Bella domanda. La carenza di ferro è una causa frequente di stanchezza e di caduta diffusa dei capelli. Non l'unica. Solo l'esame dà la certezza.

I segnali più comuni

- stanchezza che non passa con il riposo,
- caduta diffusa dei capelli,
- mani e piedi freddi,
- "nebbia mentale", concentrazione peggiore,
- unghie fragili,
- fiato corto sulle scale,
- gambe inquiete la sera,
- voglia di sgranocchiare ghiaccio.

È più probabile se...

- hai un ciclo abbondante o lungo,
- hai partorito nell'ultimo anno o allatti,
- mangi poca carne o per niente,
- hai fatto una dieta di recente,
- ti alleni molto, soprattutto nella corsa,
- prendi da tempo farmaci per l'acidità.



Mani sempre fredde possono indicare riserve di ferro basse.

Ferritina sopra 100, PCR nella norma?

Allora il ferro probabilmente non è la causa e con ogni probabilità non ti serve. Controlla con il medico tiroide, ormoni e altre cause. Meglio saperlo adesso.

Tiroide?

Stanchezza e caduta dei capelli sono frequenti anche con i disturbi della tiroide. Per questo conviene aggiungere il TSH ai primi esami.

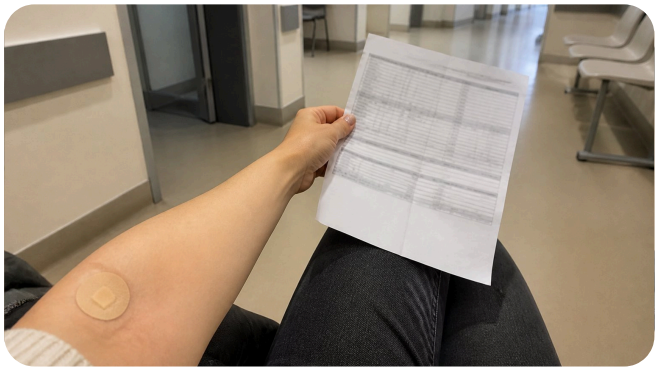
Cosa controllare e cosa dire al medico

Esame	Cosa mostra
Ferritina	riserve di ferro, il segnale più precoce
Emocromo	emoglobina, se c'è già anemia
PCR	infiammazione, che alza la ferritina
Saturazione della transferrina	quanto ferro è disponibile per il trasporto
TSH, vitamina D	altre cause frequenti di caduta dei capelli

- Meglio al mattino, a digiuno.
- Non durante un'infezione: il raffreddore alza la ferritina.
- Puoi farli anche in un laboratorio privato, senza impegnativa.



Annota i sintomi e da quando durano. Ti sarà più facile parlarne.



Frasi pronte

ALL'INIZIO

> *"Da mesi perdo i capelli e sono stanca. Possiamo controllare ferritina ed emocromo con PCR?*

QUANDO SENTI "NELLA NORMA"

> *"Qual è il valore esatto? Con i miei sintomi conviene puntare più in alto?*

ALLA FINE

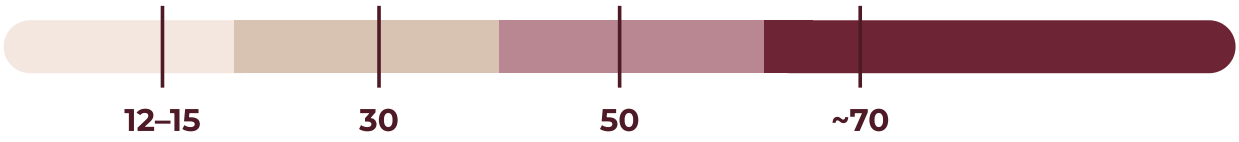
> *"Possiamo controllare anche la tiroide?*

Non stai chiedendo un favore.
Stai chiedendo del tuo corpo. Annota i sintomi e da quando durano, e dopo la visita chiedi una copia del referto con i numeri.

Leggi il tuo risultato

Scrivi i tuoi numeri. Segna sulla scala dove sei.

Ferritina _____ ng/ml (= µg/l) data dell'esame: _____



12–15 limite inferiore del laboratorio · **30** carenza (EHA) · **50** possibile carenza precoce · **~70** obiettivo in caso di caduta dei capelli (Rushton). Sono riferimenti orientativi, non una promessa.

Emoglobina

Sotto 12 g/dl è anemia. Di questo si occupa il medico.

Saturazione della transferrina

Sotto il 20% nel sangue c'è troppo poco ferro per il trasporto.

PCR

Alta? La ferritina può risultare falsamente alta.

E adesso?

- **Sotto 30:** parla con il medico della causa e dell'integrazione.
- **30–50:** chiedi se con i tuoi sintomi conviene aumentare le riserve.
- **Sopra 100:** il ferro probabilmente non è la causa (pag. 6).
- **Emoglobina sotto 12 g/dl:** prima dal medico.
- Conserva il risultato. Dopo 8–12 settimane lo confronterai con quello nuovo.



Cosa puoi notare e quando

La ricostruzione delle riserve richiede di solito 3–6 mesi. Ogni donna è diversa, ma l'ordine è simile.

Settimana 1–2

Il ferro va prima nel sangue. I pomeriggi possono essere un po' più leggeri.

Settimana 3–6

Le riserve si riempiono lentamente. Da fuori non si vede nulla. È normale.

Settimana 6–8

In molte donne la caduta inizia a calmarsi.

Settimana 8–12

Primo aumento misurabile della ferritina. È il momento dell'esame di controllo.

Mese 3–6

Capelli corti e dritti lungo la riga e sulle tempie.



> *La parte più silenziosa del percorso è la più importante.*

Perché i capelli cadono ancora nel 1° mese? I capelli che cadono oggi hanno smesso di crescere già alcuni mesi fa. È un'eco del passato, non un segno che il piano non funziona.

90
giorni sono il minimo per dare tempo alle riserve

8–12
settimane fino al primo esame di controllo

3–6
mesi fino alla piena ricostruzione delle riserve

4 trappole per cui le donne smettono

L'errore più comune: smettere alla 4ª settimana

La maggior parte delle donne non smette per lo stomaco. Smette perché non vede risultati. Proprio quando le riserve iniziano a riempirsi.

1. **Smetti quando torna l'energia.** L'energia torna prima delle riserve piene. Il piano dura almeno 90 giorni.
2. **L'esame dopo 4 settimane.** Il numero si è mosso appena e ti deluderà soltanto. Programma il controllo tra l'8ª e la 12ª settimana.
3. **Confrontarti con le altre.** Chi è partita da 25 arriva prima di chi è partita da 8.
4. **Contare i capelli sotto la doccia.** Contarli ogni giorno alimenta lo stress. Basta una foto a settimana e una nota nel diario.

> *Quando alla 4ª settimana penserai "non succede niente", apri il capitolo 7. È proprio adesso che le riserve iniziano a riempirsi.*



Una foto della riga una volta a settimana, con la stessa luce.

Foto invece di contare

- La riga dall'alto, vicino alla finestra.
- Le tempie da entrambi i lati.
- La coda di cavallo sul palmo.
- Sempre capelli asciutti e lo stesso punto.
- Confronta ogni 4 settimane, non ogni giorno.

Il ferro nel piatto



Ceci, peperoni, spinaci, semi di zucca e limone.

Il ferro delle piante si assorbe meglio se nello stesso pasto c'è vitamina C.

Il ferro più assimilabile è il ferro eme di carne, pesce e frattaglie. L'alimentazione di solito basta a mantenere le riserve, ma raramente a ricostruire in fretta una ferritina molto bassa.

> **Caffè e tè** durante il pasto riducono l'assorbimento del ferro dal cibo. Bevili un'ora dopo.

Abbinamenti da ripetere

Lenticchie + limone
zuppa di lenticchie con succo di limone

Ceci + peperoni
insalata o hummus con verdure

Fiocchi d'avena + fragole
o kiwi, arancia

Fagioli + broccoli
stufato o pasta con verdure

Quinoa + prezzemolo
tanto prezzemolo fresco e peperoni crudi

Manzo + pomodoro
ferro eme più vitamina C

Vegetariana o vegana?

Il ferro delle piante si assorbe meno, quindi regolarità e abbinamenti con la vitamina C sono per te ancora più importanti. Ricorda anche la vitamina B12.

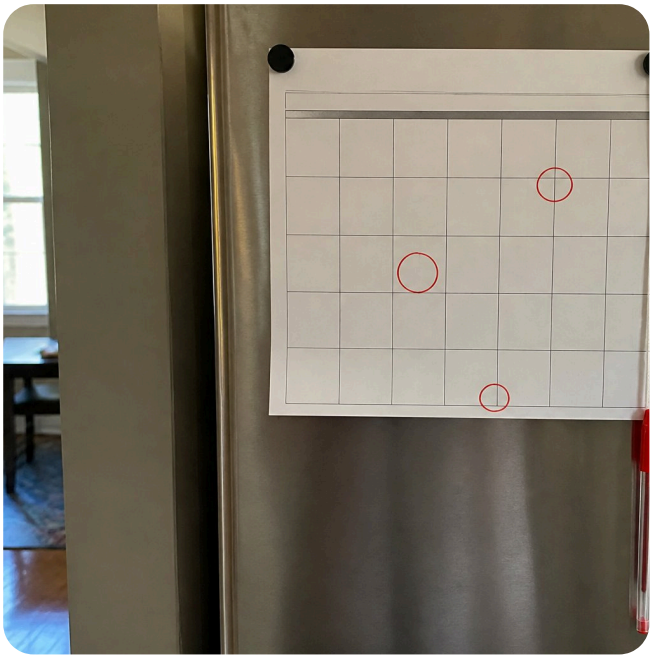


Il tuo ciclo è abbondante?

Il ciclo abbondante è il motivo più comune per cui le riserve di ferro si svuotano. 1 ml di sangue perso corrisponde a circa 0,5 mg di ferro.

Segna cosa vale per te

- ◯ Cambi assorbente o tampone ogni ora, per diverse ore.
- ◯ Di notte ti serve una doppia protezione.
- ◯ I coaguli sono più grandi di una moneta da 2 euro.
- ◯ Il sanguinamento dura più di 7 giorni.
- ◯ A causa del ciclo annulli i tuoi impegni.



Ne hai segnato almeno uno?

Parlane con la tua ginecologa. Un integratore aiuta a reintegrare le riserve, ma non chiude il rubinetto che le svuota.

Cosa puoi fare già adesso

- ✓ Per 2 cicli annota quanti giorni dura il sanguinamento e quanti assorbenti usi.
- ✓ Porta questi appunti alla ginecologa.
- ✓ Controlla ferritina ed emocromo (capitolo 5).

1 ml
di sangue sono circa 0,5 mg di ferro

7+
giorni di sanguinamento sono un segnale per parlarne con il medico

3–6
mesi dura di solito la ricostruzione delle riserve

Come scegliere e assumere il ferro

La forma di ferro decide quanto se ne assorbe e se reggi una cura che dura mesi.

Forma	Assorbimento	Tollerabilità	Note
Solfato ferroso	buono	spesso nausea, stitichezza	economico, lo standard classico
Fumarato, gluconato	buono	simile al solfato	quantità variabile di ferro elementare
Ferro(III) polimaltosato	variabile	di solito più delicato	l'assorbimento può essere minore
Ferro bisglicinato	molto buono	di solito buona	chelato con un aminoacido
Ferro liposomiale	molto buono	di solito molto buona	in un involucro lipidico, più costoso

Come assumerlo

- **Con la vitamina C:** aumenta l'assorbimento del ferro.
- **1–2 ore lontano da caffè, tè e latticini**, soprattutto con i sali di ferro classici.
- **Distanza dai farmaci:** per la tiroide (es. levotiroxina) circa 4 ore, alcuni antibiotici e farmaci per l'acidità circa 2 ore. Chiedi al farmacista.
- **Con regolarità:** contano i mesi, non una singola dose alta.
- **Guarda il ferro elementare** in etichetta ("di cui ferro … mg").



40 mg
al giorno: livello di assunzione sicuro di ferro per gli adulti secondo l'EFSA (2024)

8–12
settimane: tanto serve di solito per vedere l'aumento della ferritina all'esame

Non prendere ferro "di scorta" senza esame. L'organismo non è in grado di eliminare attivamente il ferro in eccesso.

I capelli nel frattempo



Un pettine a denti larghi è più delicato con i capelli indeboliti.

Delicatezza con i capelli

- **Lavali come sempre.** I capelli nello scarico sarebbero caduti comunque.
- **Acconciature morbide** invece di code e chignon stretti.
- **Phon a temperatura più bassa**, piastra più di rado.
- **Federa in seta o raso**: riduce lo sfregamento.

Trucchi per il volume

- **Cambia lato della riga** o falla a zig-zag.
- **Shampoo secco o polvere del colore dei capelli** alla radice.
- **Spunta le punte.** Le punte sottili danno l'impressione di capelli radi.
- **Asciugali a testa in giù** per più volume alla radice.



Quando andare dal dermatologo?

Quando la ferritina è già buona, ma i capelli cadono molto da 4–6 mesi. Quando vedi chiazze senza capelli, prurito o arrossamento del cuoio capelluto.

Ai capelli piacciono anche le proteine

Il capello è fatto soprattutto di cheratina, cioè di proteine. Inserisci una porzione di proteine in ogni pasto: uova, latticini, pesce, carne, legumi, tofu. Le diete restrittive spesso si vedono sui capelli dopo 2–3 mesi.

Prima dal medico se...

- sei incinta, allatti o stai pianificando una gravidanza,
- hai l'emocromatosi o la talassemia (**in quel caso non prendere ferro**),
- hai una malattia cronica dell'intestino, del fegato o dei reni,
- sei in menopausa: la ferritina bassa può avere un'altra causa,
- prendi farmaci in modo continuativo.

Bambini

Il ferro in quantità elevate è pericoloso per i bambini. Conserva gli integratori in alto e fuori dalla loro portata. In caso di ingestione chiama subito il 112.

Normale o dal medico?

È NORMALE

- Per 2–3 settimane non senti differenze.
- I capelli cadono ancora nel 1° mese.
- L'energia oscilla nei giorni del ciclo.
- Se noti feci più scure: è un effetto noto e innocuo del ferro.

CHIAMA IL MEDICO

- Dolore addominale forte o persistente, vomito.
- Feci nere e picee con debolezza o capogiri.
- Eruzione cutanea, gonfiore o difficoltà a respirare: interrompi subito.

Stitichezza?

Più acqua, verdura, frutta e cereali integrali. Movimento. Se dura più di una settimana, chiedi al farmacista un'altra forma di ferro.



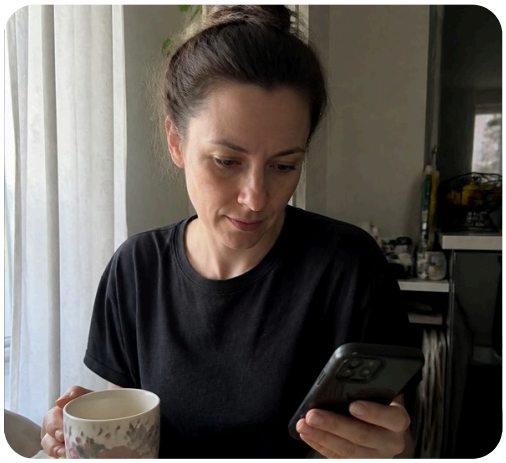
Il tuo diario: settimane 1–6

Due minuti a settimana, ad esempio la domenica. Stampalo o fai una foto e compilalo sul telefono.

Settimana	Energia 1–10	Capelli meno / uguale / di più	Giorni saltati	Note
Inizio				
1				
2				
3				
4 · foto				
5				
6				

Come valutare l'energia

1–3 mi alzo a fatica, il pomeriggio non ce la faccio.
4–6 reggo la giornata, la sera sono svuotata.
7–8 quasi tutti i giorni senza cali.
9–10 ho energia per le cose che rimandavo.



Il tuo diario: settimane 7–12

Settimana	Energia 1–10	Capelli meno / uguale / di più	Giorni saltati	Note
7				
8 · foto				
9				
10 · esame				
11				
12 · foto				

Dopo 12 settimane: cosa è cambiato?

Cosa mi pesava e me ne sono dimenticata?

Cosa mi direi il 1° giorno?

Cosa mi ha aiutata di più?

Ferritina: inizio _____ ng/ml → dopo 12 settimane _____ ng/ml

La tua routine in un foglio

ESAME

Ferritina, emocromo, PCR, saturazione della transferrina. All'inizio e dopo 8–12 settimane.

IL MIO VALORE DI PARTENZA

OGNI GIORNO

Ferro come indicato, durante il pasto, con vitamina C. Caffè un'ora dopo.

DOVE

Dove lo vedo: vicino alla macchina del caffè, non nell'armadietto.

SE DIMENTICO

Prendo la dose successiva normalmente. Non la raddoppio.

PIATTO

Legumi, cereali integrali, carne + peperoni, limone, prezzemolo.

OGNI SETTIMANA

Nota nel diario. Foto ogni 4 settimane.

PER QUANTO

Almeno 90 giorni, giorno dopo giorno.

IL MIO MOTIVO



> *Il ferro agisce lentamente. Arriva alla meta chi non molla.*
>
> — Leena

DA FERRABLOOM

Feritin+: il ferro che si riesce a prendere per mesi



Questa guida è stata preparata dal marchio FerraBloom, quindi lo diciamo chiaramente: Feritin+ è il nostro integratore alimentare.

È nato per le donne che, come Leena, rinunciavano al ferro per colpa dello stomaco. Contiene ferro bisglicinato liposomiale LIPOSOVIT®-Fe e 7 ingredienti che sostengono il metabolismo del ferro.

- **2×** **assorbimento migliore*** rispetto al ferro non incapsulato (modello Caco-2)
- **28** **28 mg di ferro** nella dose giornaliera, sotto il livello sicuro EFSA
- **V** **Capsule vegane**, senza glutine e lattosio
- ✓ **Delicato sullo stomaco****: 3,1% vs circa 30% di disturbi in uno studio sui bambini
- **7** **Ferro + 7 ingredienti**: vit. C, rame, B2, B6, B12, folato, vit. A
- **EU** **Prodotto nell'UE**: Biostile d.o.o., Slovenia

Mattina

1 capsula a colazione, con acqua

Sera

1 capsula a cena

Almeno 90 giorni

esame di controllo dopo 8–12 settimane

2 + 1 GRATIS · trattamento di 90 giorni

Esattamente quanto dura il piano di questa guida. Spedizione gratuita.

Scopri l'offerta →

*Nel modello di assorbimento Caco-2, rispetto al ferro non incapsulato. **3,1% vs circa 30% di disturbi gastrointestinali in uno studio clinico con ferro liposomiale nei bambini (n=433). Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni di età. Il ferro contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina. La vitamina C accresce l'assorbimento del ferro. Il rame contribuisce al normale trasporto di ferro nell'organismo.

PER FINIRE

Non sei sola

Su questa strada ci sono passata anch'io. So quanto sembrano lunghe le settimane quando lo specchio non mostra ancora la differenza.

Quando hai una domanda, scrivici. Anche quando vuoi semplicemente raccontarci come va. Leggiamo tutto.

info@ferrabloom.com

Altri articoli su ferritina e capelli:
ferrabloom.com/blog



Leena

Conosci qualcuna che è sempre stanca?

Inoltrale questa guida. A volte un solo numero cambia tutto.

Fonti

WHO. Guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status, 2020 · Iolascon A. et al. Recommendations for diagnosis, treatment and prevention of iron deficiency (EHA), HemaSphere 2024 · Galetti V. et al. Threshold ferritin concentrations indicating early iron deficiency in young women, EClinicalMedicine 2021 · Rushton DH. Nutritional factors and hair loss, Clin Exp Dermatol 2002 · Treister-Goltzman Y. et al. Iron deficiency and nonscarring alopecia in women: meta-analysis, Skin Appendage Disord 2022 · Trost LB et al. Iron deficiency and hair loss, J Am Acad Dermatol 2006 · Vargas Badilla ME et al. Ferrous bisglycinate: meta-analysis, Nutr Rev 2023 · Stoffel NU et al. Iron absorption on consecutive vs alternate days, Lancet Haematol 2017 · EFSA NDA Panel. Tolerable upper intake level for iron, EFSA Journal 2024.

La guida ha scopo informativo ed educativo. Non fa diagnosi e non sostituisce il parere del medico o del farmacista. I risultati sono individuali. Produttore di Feritin+: Biostile d.o.o., Komen 129/A, 6223 Komen, Slovenia. Venditore: Express shipping s.r.o., Topoľová 4359/52, 917 05 Trnava, Slovacchia. © FerraBloom 2026.