

Menopausa: la causa della «nebbia nel cervello» potrebbe essere la carenza di ferro

Un recente studio indaga sulle prestazioni cognitive e i livelli di ferro nel sangue che spesso sono risultati più bassi di quanto sarebbe opportuno

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 29 maggio 2025)



Uno studio dell'Università dell'Oklahoma (Usa) [pubblicato](#) sulla rivista *Nutrients* indaga su una possibile causa di un sintomo che può comparire nel periodo che porta alla **menopausa**: la «**nebbia nel cervello**» che lamentano molte donne in quel periodo di transizione.

I ricercatori hanno scoperto che potrebbe trattarsi di **mancanza di ferro**: «Quando una donna entra in menopausa, non perde più sangue mensilmente, il che significa che non perde più ferro», ha affermato Michael Wenger, Ph.D., professore di psicologia presso l'*OU College of Arts and Sciences*, e autore principale dello studio, ma questo non significa che i livelli di ferro siano comunque ottimali.

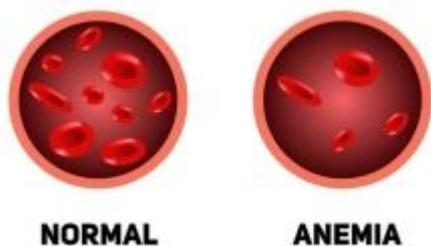
Risultati dello studio

Il gruppo del professor Wenger ha misurato [i livelli di ferro](#) nel sangue, ha eseguito risonanze magnetiche per valutare la quantità di ferro nel cervello e ha valutato parametri comportamentali cognitivi con test e ha scoperto che, quando le donne avevano **livelli adeguati di ferro** nel sangue durante la transizione alla menopausa, ottenevano **risultati migliori nelle abilità cognitive**.

Nessuna delle donne coinvolte nello studio presentava una vera e propria **carenza di ferro**; tuttavia, molte presentavano livelli di ferro inferiori a quelli previsti per la loro età (l'età media

era di 54 anni).

Le donne con livelli di ferro nel sangue inferiori hanno ottenuto risultati peggiori nei parametri di **memoria, attenzione e cognizione**.



Carenza di ferro: i sintomi (non è sempre anemia), le cause e i cibi da preferire

«Le nostre ricerche precedenti hanno dimostrato che la carenza di ferro comporta costi elevati in termini di prestazioni cognitive», ha ricordato Wenger. L'esempio fatto dal professore per descrivere il rallentamento delle funzioni cognitive registrato con i test, è stato quello di paragonarlo a un rallentamento di 150 millisecondi in un compito semplice come quello di premere un pulsante ogni volta che appare un asterisco su uno schermo. Sembrano pochi, ma «prendiamo decisioni semplici come questa quando scegliamo ogni parola che diciamo in una frase. Quei 150 millisecondi si sommano», ha commentato Wenger.

Mentre sappiamo che il ferro è essenziale per numerose funzioni cerebrali - dalla produzione di mielina alla sintesi di neurotrasmettitori - il suo ruolo specifico durante la transizione verso la menopausa era finora poco chiaro.

«Una carenza di ferro potrebbe facilmente essere una delle cause per cui una donna soffre **di annebbiamento mentale** durante la transizione alla menopausa e il motivo per cui alcune donne parlano di **cambiamenti nella vista**. Il ferro è un elemento fondamentale nella sintesi del neurotrasmettitore dopamina e l'occhio dipende dalla dopamina per la segnalazione di base al primo contatto con la luce», ha concluso Wenger.

Interventi contro la carenza

Il suggerimento è eseguire screening più mirati: le donne che si rivolgono al ginecologo in genere non vengono sottoposte a test per **la carenza di ferro**, il che potrebbe rappresentare un'opportunità persa, anche perché, per contrastare il fastidioso sintomo di «annebbiamento del cervello» potrebbe bastare apportare piccoli cambiamenti nello stile di vita senza arrivare agli integratori di ferro: potrebbe essere sufficiente consumare più alimenti ricchi del prezioso minerale.

Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014

LARN – Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI. Assunzione raccomandata per la popolazione (PRI in grassetto): valori su base giornaliera.

	Età	Fe (mg)
LATTANTI BAMBINI-ADOLESCENTI	6-12 mesi	11
	1-3 anni	8
	4-6 anni	11
	7-10 anni	13
Maschi	11-14 anni	10
	15-17 anni	13
Femmine	11-14 anni	10/18
	15-17 anni	18
ADULTI		
Maschi	18-29 anni	10
	30-59 anni	10
	60-74 anni	10
	≥75 anni	10
Femmine	18-29 anni	18
	30-59 anni	18/10
	60-74 anni	10
	≥75 anni	10
GRAVIDANZA		27
ALLATTAMENTO		11

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 6-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita. Per il Fe, nelle fascia 11-14 anni i secondi valori di PRI fanno riferimento alle adolescenti che hanno le mestruazioni; nelle femmine 39-59 anni i secondi valori di PRI fanno riferimento alle donne in menopausa.

Valori giornalieri raccomandati di assunzione del ferro

Non ci sono accumuli nel cervello

Nessuno rischio ad aumentare l'assunzione di ferro nemmeno dal punto di vista della prevenzione contro le demenze: nonostante, infatti, l'accumulo di ferro nel cervello si sia rivelato un fattore di rischio per lo sviluppo di patologie come l'Alzheimer e la demenza vascolare, il team di Wenger ha costatato come «avere livelli di ferro pari o superiori a quelli previsti per la propria età non significasse accumulo maggiore di ferro nel cervello».

Ovviamente ogni intervento in merito ai livelli di ferro introdotti deve essere fatto in modo mirato e sempre secondo indicazione degli **specialisti**, in questo caso ginecologo, endocrinologo e nutrizionista.