



ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA

PERCHÉ? QUANDO? QUANTO?

Studi scientifici hanno dimostrato che assumere acido folico regolarmente prima del concepimento e per almeno i primi tre mesi di gravidanza, riduce il rischio di sviluppare malformazioni genetiche a carico del tubo neurale. I dati rivelano però che il suo impiego purtroppo è ancora poco diffuso.

COS'È E A COSA SERVE

L'acido folico, o vitamina B9, e i folati, le forme naturalmente presenti negli alimenti, sono vitamine del gruppo B che svolgono un ruolo fondamentale nei processi che regolano il metabolismo e la moltiplicazione delle cellule. Per questo sono importanti soprattutto durante la gravidanza, quando si sta formando l'embrione e in particolare il tubo neurale, la struttura da cui si formeranno il cervello, la colonna vertebrale e il midollo spinale. Lo sviluppo del tubo neurale inizia fin dai primi giorni dopo il concepimento. Perché lo sviluppo sia normale occorre che il tubo neurale si chiuda entro 30 giorni dal concepimento; se questo non accade, parte del sistema nervoso

centrale rimane scoperto e il bambino va incontro a gravi malformazioni congenite, complessivamente definite **difetti del tubo neurale**. Negli ultimi decenni, l'acido folico è stato riconosciuto come essenziale nella prevenzione di queste malformazioni congenite: anche se la sua carenza non ne è la sola causa di insorgenza, tuttavia un adeguato apporto potrebbe ridurre il rischio del 50-70%, il che significa, ogni anno, evitare malformazioni a più di 150 bambini italiani. Inoltre, l'acido folico è coinvolto in misura minore nella prevenzione di altre malformazioni congenite, come la labio-palatoschisi (comunemente nota come "labbro leporino") e alcuni difetti congeniti del cuore.



Il più frequente difetto del tubo neurale è la spina bifida, una malformazione che comporta gravi disabilità funzionali e ritardo psicomotorio. In genere, i bambini affetti da questo disturbo vengono operati nei primi giorni di vita. Purtroppo, però, molto spesso questi interventi non sono sufficienti. Un bimbo con spina bifida può vivere, ma ha bisogno di cure e assistenza costanti; per questo è bene fare di tutto, in termini di prevenzione, perché la patologia non si verifichi.



DOVE SI TROVA? QUANTO NE SERVE?

Il fabbisogno nutrizionale di acido folico per la popolazione generale è di 0,4 mg al giorno. Questa quantità la si introduce solitamente seguendo una dieta sana ed equilibrata. Alimenti particolarmente ricchi di folati sono le verdure a foglia verde (insalata, spinaci, broccoli), i legumi (fagioli, piselli), alcuni tipi di frutta (agrumi, fragole e frutta secca) e alcuni cibi di origine animale, come fegato, uova e alcuni formaggi,

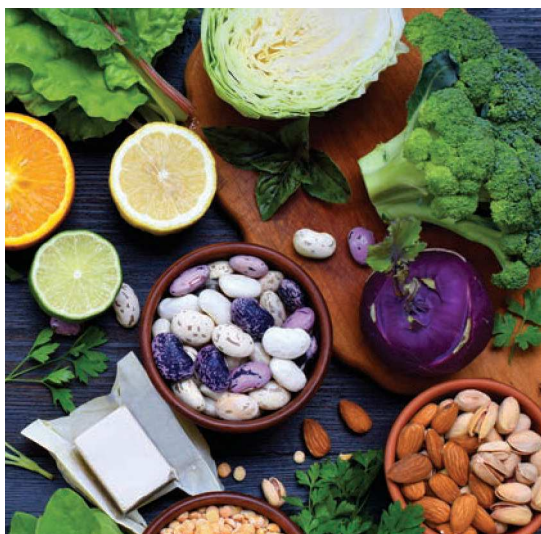
questi ultimi, però, da assumere in porzioni limitate e non troppo spesso. La frutta e la verdura vanno consumate preferibilmente fresche, in quanto la cottura riduce il contenuto delle vitamine. Tuttavia per le donne, durante la gravidanza e l'allattamento, il fabbisogno aumenta rispettivamente a 0,6 e 0,5 mg al giorno e la sola alimentazione non è sufficiente a garantire un apporto adeguato: va perciò integrata.

Seguire una dieta bilanciata, ricca di frutta e verdura, e assumere ogni giorno una compressa di acido folico è importante fin da quando si inizia a pensare ad una gravidanza; l'embrione, infatti, deve avere a disposizione un adeguato apporto di acido folico fin dai primi giorni dopo il concepimento, periodo in cui inizia la formazione degli organi. Ci sono casi particolari, poi, in cui la dose raccomandata aumenta: donne che hanno avuto in precedenza un bimbo nato con malformazioni, oppure quelle che presentino fattori di rischio, come diabete o epilessia, devono assumere 4 mg di acido folico al giorno.

LA SUPPLEMENTAZIONE: QUANDO? COME?

Nonostante l'assunzione di acido folico in gravidanza sia raccomandata già da molti anni, i dati rivelano che il suo impiego purtroppo non è ancora diffuso come sarebbe auspicabile: anche se la maggior parte delle donne assume regolarmente acido folico a gravidanza iniziata, solo il 23% ini-

Una donna che preveda o che non escluda una gravidanza dovrebbe assumere una quantità aggiuntiva di 0,4 mg di acido folico al giorno, a partire almeno da un mese prima del concepimento e fino al terzo mese di gravidanza.



zia ad assumerlo nel periodo che precede il concepimento, forse a causa dell'elevato numero di gravidanze non programmate. Per questo è importante che una donna in età fertile, che non escluda attivamente una gravidanza, assuma preventivamente acido folico.

L'acido folico è disponibile sia come farmaco che come integratore, in forma stabile e facilmente assimilabile. Come farmaco, al dosaggio di 0,4 mg, è ottenibile a carico del Servizio Sanitario Nazionale, per la prevenzione delle malformazioni del tubo neurale in donne che stanno pianificando una gravidanza e fino a tre mesi dopo il concepimento. È sufficiente, quindi, la prescrizione da parte del medico curante per ottenerlo direttamente in farmacia.

Gli integratori che contengono acido folico sono moltissimi, dai supplementi vitaminici generici, agli integratori specifici per le donne che cercano una gravidanza. È importante verificare sempre l'esatta quantità contenuta nel prodotto, in modo da essere certi di assumerne un quantitativo corretto.

CHE COS'È LA FORTIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI?

La fortificazione è il processo attraverso cui vengono aggiunti al cibo ulteriori nutrienti, in genere vitamine, minerali o altri composti che hanno un effetto benefico per la salute, come appunto l'acido folico. La fortificazione può essere obbligatoria, quando lo Stato dispone l'arricchimento di un alimento, oppure volontaria, se l'azienda alimentare decide di aggiungere ai suoi prodotti uno o più nutrienti benefici. Esempi di alimenti fortificati volontariamente in Italia sono i cereali per la prima colazione, arricchiti di vitamine e minerali, o il sale iodato.

La fortificazione obbligatoria con acido folico delle farine di frumento è stata introdotta in diversi Paesi nel mondo, a cominciare dagli USA nel 1998, con l'obiettivo di prevenire malformazioni congenite del tubo neurale. Sulla scia dei risultati positivi americani, anche in Europa si è cominciato a discutere di fortificazione obbligatoria con acido folico, tuttavia, fino ad oggi gli esperti hanno espresso pareri discordanti per i possibili rischi di assunzione oltre i livelli raccomandati. In Italia, inoltre, l'elevata presenza di folati nella dieta mediterranea contribuisce a ridurre l'incidenza di queste malformazioni, e ciò probabilmente rende il problema della fortificazione meno sentito.

OTTOBRE

è il mese che rappresenta, da ormai diversi anni, un appuntamento consolidato, nel panorama italiano e internazionale, per parlare di Spina Bifida: molte sono le iniziative messe in campo da ASBI Onlus (www.spinabifidaitalia.it) non solo per sottolineare l'importanza dell'acido folico nella prevenzione di questa malformazione ma anche per diffonderne la conoscenza e per migliorare la qualità della vita delle persone che ne sono affette e delle loro famiglie.