

La vitamina della gravidanza

Assumere acido folico durante la gravidanza consente di ridurre il rischio di anomalie a carico del sistema nervoso del nascituro.

Che cos'è l'acido folico?

L'acido folico, o vitamina B9, è una sostanza che serve per la crescita e la moltiplicazione cellulare: è infatti essenziale per la sintesi del DNA, delle proteine e per la formazione di emoglobina. La manifestazione della carenza di questa vitamina è l'anemia megaloblastica, una particolare alterazione dei globuli rossi del sangue.

Come tutte le vitamine, l'acido folico non viene prodotto dal nostro organismo ma deve essere assunto con il cibo; un'alimentazione completa ed equilibrata è in genere sufficiente a fornire il fabbisogno quotidiano (0,2 mg) di acido folico.

Sono particolarmente ricche di acido folico le verdure a foglia verde (es. insalata, spinaci, broccoli, ecc.), i legumi, il fegato, alcuni tipi di frutta, il lievito, il latte e i cereali. E' consigliabile consumare frutta e verdure fresche in quanto la cottura dei cibi ne distrugge circa il 90%.

Il fabbisogno giornaliero aumenta in gravidanza (0,4 mg), quando il feto attinge dalle riserve materne per il suo sviluppo, e in altre particolari condizioni (uso di particolari farmaci, alcolismo, diabete insulino-dipendente, morbo celiaco...).

Perché usarlo in gravidanza?

Diversi studi hanno rivelato una stretta relazione, nella donna incinta, fra bassi livelli di acido folico nel sangue e presenza di difetti del tubo neurale nel figlio. Con questo termine si identificano delle malformazioni del sistema nervoso centrale dell'embrione in sviluppo (difetti congeniti). Il tubo neurale è infatti la struttura da cui si formano il cranio, il cervello, la colonna vertebrale e il midollo spinale. Perché lo sviluppo sia normale, occorre che questa struttura si chiuda entro 30 giorni dal concepimento; se questo non avviene, parte del cervello o del midollo spinale rimane scoperta e il feto va incontro a gravi malformazioni, di cui, il più comune, è la cosiddetta spina bifida. Il bambino presenta un difetto di saldatura della parte posteriore della colonna vertebrale che determina l'uscita, attraverso l'apertura ossea, delle meningi, dei nervi e del midollo spinale.

E' stato dimostrato che l'assunzione quotidiana di acido folico durante la gravidanza è in grado di ridurre del 50-70% l'insorgenza di anomalie a carico del sistema nervoso embrionale.

Con che frequenza si manifestano queste malformazioni?

I difetti del tubo neurale hanno un'incidenza che varia da popolazione a popolazione. In Italia si stima che ogni anno circa 150-200 bambini nascono affetti da spina bifida, mentre in altri paesi come gli Stati Uniti, ad esempio, il problema è di gran lunga maggiore. Sembra che in Italia la più bassa incidenza derivi dal fatto che la dieta mediterranea riesce a coprire, almeno in parte, il fabbisogno giornaliero di questo nutriente. Il problema nel suo complesso è di conseguenza meno sentito.

L'assunzione dei quantitativi di acido folico necessari durante il primo periodo della gravidanza con i soli alimenti è tuttavia abbastanza problematico. La scelta di assumere un integratore pare perciò la più semplice e sicura.

Quando assumerlo?

Il tubo neurale normalmente si chiude tra il 22° e il 29° giorno dal concepimento, per cui l'integrazione con acido folico dovrebbe iniziare almeno un mese prima del concepimento (anche se questo risulta difficilmente realizzabile in pratica) continuando per i 2 o 3 mesi successivi. Per questo motivo si consiglia di iniziare l'assunzione nel momento in cui si decide di avere un figlio. La dose raccomandata in gravidanza è di 0,4 mg/die, ma aumenta considerevolmente nelle donne che hanno già avuto un bambino con queste malformazioni: la dose di 4 mg al giorno da uno a tre mesi prima del concepimento e fino al terzo mese di gravidanza riduce di circa l'80% la possibilità che l'evento si ripeta. Lo stesso dosaggio giornaliero è consigliato per le donne epilettiche che assumono anticonvulsivanti e per le donne con diabete insulino-dipendente. L'assunzione per un periodo più prolungato è del tutto inutile.

Come assumerlo? Integratori o farmaci?

In commercio sono disponibili integratori che contengono la dose raccomandata giornaliera (0,4 mg per capsula - una capsula al giorno): Acifolin-R, Gravigil, Serengrav, Multicentrum Materna dove l'acido folico può essere associato o a sali minerali o ad altre vitamine. Altri integratori, sebbene siano specifici per la gravidanza (*Gravigen Plus, Integral Mamma*), possono essere utili come integrazione in quel periodo, ma contengono quantitativi di acido folico inferiori (da 0,2 a 0,3 mg per unità posologica), e necessitano di più assunzioni giornaliere. Dati tuttavia i continui cambiamenti nella composizione degli integratori alimentari, si consiglia di verificare sempre l'esatta quantità di acido folico contenuto nel prodotto. Sono inoltre disponibili anche specialità medicinali (Fertifol, Folidex) che forniscono 0,4 mg/unità posologica di acido folico. Tali specialità sono dispensate a carico del SSN fino a tre mesi dopo il concepimento. Esiste anche una specialità medicinale (Folina) che contiene 5 mg di principio attivo, dosaggio indicato per le donne ad alto rischio.

L'assunzione di acido folico in associazioni multivitaminiche non specifiche per la gravidanza è sconsigliabile perché possono contenere anche importanti quantità di vitamina A (un sovradosaggio può aumentare il rischio di difetti congeniti).