

# ACIDO FOLICO

*A cura della Dr.ssa Corina Lepadatu*

Per un sano sviluppo del bambino è importante assicurare un apporto ottimale di acido folico, una vitamina del complesso B.

Questa sostanza regola lo sviluppo fetale in particolare del sistema nervoso (anche malformazioni del palato, difetti del tratto urinario, ipo-agenesia degli arti, onfalocele, atresia anale e malattie congenite del cuore: difetti interventricolari, tetralogia di Fallot, trasposizione dei grossi vasi) ad una dose giornaliera di 0,4 mg per le gravidanze non a rischio e di 4 mg/die in quelle a rischio di malformazioni come la: spina bifida, anencefalia, meningomielocele, etc.

L'incidenza nella popolazione dei difetti del tubo neurale è quantificabile intorno all'1-2 0/00; quella nelle coppie che hanno già avuto una gravidanza affetta da DTN è del 2-3 0/00 (10-20 volte superiore).

La supplementazione regolare di acido folico iniziata prima del concepimento riduce il rischio di difetti del tubo neurale del 50-70% e del 10-20% di altri difetti congeniti.

La prevenzione dello sviluppo di tali malformazioni richiede una integrazione con acido folico nel periodo periconcezionale (2 mesi prima del concepimento e 2 mesi successivi ad esso).

La somministrazione di acido folico ha un effetto dose-dipendente.

0,4 mg di acido folico sono contenuti in:

300g spinaci

350g indivia

400g broccoli

700g cavoletti di Bruxelles

800g cavolfiore

1,2kg fagiolini

1,2kg lattuga

1,2kg pane integrale

Altre fonti ricche di acido folico sono rappresentate dal fegato, dal germe di grano, lievito, tuorlo d'uovo, succo d'arancia. Purtroppo solo la metà circa dei folati ingeriti viene assorbita e la maggior parte di quelli presenti negli alimenti è instabile.

Le verdure fresche in foglia, conservate a temperatura ambiente, possono perdere fino al 70% del loro contenuto di folati in 3 giorni. Perdite considerevoli si verificano anche per diluizione nell'acqua di cottura (95%) e per esposizione al calore.

L'alimentazione difficilmente supera 0,5 mg al giorno e la supplementazione efficace va considerata sempre in aggiunta agli usuali 0,2 mg/die di acido folico, assunto come media giornaliera di popolazione con gli alimenti. Le opzioni sono numerose, l'importante è che la donna aperta alla procreazione assuma acido folico, da solo o con altre vitamine, il più disponibile, il più economico e a maggiore compliance nel lungo periodo.

L'Agenzia italiana del Farmaco (AIFA) è interamente dedicata al governo dell'area farmaceutica come nella maggioranza dei paesi europei. Nel numero 2 del 2004 del Bollettino d'informazione sui farmaci dell'AIFA – Ministero della Salute vengono pubblicate le raccomandazioni per la riduzione del rischio di difetti congeniti. Il testo disponibile nella versione online sul sito: [www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it) raccomanda che le donne che programmano una gravidanza, o che non ne escludono attivamente la possibilità, assumano regolarmente almeno 0,4 mg al giorno di acido folico, 1-2 settimane prima del concepimento e per tutto il primo trimestre di gravidanza per ridurre il rischio di difetti congeniti.