Acido folico in gravidanza: come, quando e perché?

Autore: Miriam Iovino
Fonte: Città Nuova

Il ministero della Salute ne raccomanda l'assunzione prima e durante la gravidanza, per ridurre il rischio di malformazioni nei bambini

L'acido folico (molecola di sintesi presente negli integratori vitaminici) e i folati (presenti naturalmente negli alimenti) sono vitamine del gruppo B, note anche come vitamina B9. I termini derivano dal latino *folium*, foglia, in quanto l'acido folico viene estratto dalle foglie di spinaci. Il nostro corpo produce folati in quantità limitate: ecco perché, per averli in quantità sufficienti, bisogna assumerli o attraverso l'alimentazione o con gli integratori.

A chi vorrebbe avere un figlio, solitamente i ginecologi consigliano di assumere quotidianamente **0,4 mg al giorno** di acido folico almeno un mese prima del concepimento e di continuare ad assumerlo per tutto il primo trimestre della gravidanza.

Ma a chi e perché serve l'acido folico? Stando alle indicazioni riportate dal ministero della Salute, «l'acido folico e i folati sono coinvolti nella sintesi di molecole importanti come il DNA, l'RNA e le proteine. Sono essenziali, quindi, per tutte quelle cellule che nel nostro organismo vanno incontro a processi di differenziazione e rapida proliferazione, come ad esempio le cellule del sangue e della pelle e sono particolarmente importanti durante la formazione dell'embrione, quando si sviluppano e si differenziano i primi abbozzi degli organi».

Una carenza di queste vitamine, si legge ancora tra le indicazioni ministeriali, «potrebbe determinare forme di anemia e aumentare il rischio di gravi malformazioni fetali, come i difetti del tubo neurale (tra cui spina bifida, anencefalia ed encefalocele) ed altre malformazioni, in particolare alcune difetti congeniti cardiovascolari, malformazioni delle labbra e del palato (labiopalatoschisi), difetti del tratto urinario e di riduzione degli arti. Secondo il sistema di sorveglianza europeo delle anomalie congenite Eurocat (European surveillance of congenital anomalies) ci sono, in media, 20 casi di malformazioni congenite ogni mille nati».

Naturalmente, un'alimentazione ricca di frutta, verdura e legumi, contenenti folati, può contribuire a ridurre l'incidenza delle malformazioni congenite, talvolta – però – i medici consigliano di integrare la dieta con compresse di acido folico.