



ACIDO FOLICO

Cos'è?

L'acido folico (o folato), è una vitamina contenuta nella frutta e nelle verdure: asparagi, broccoli, cavolini di Bruxelles, fagioli, cereali arricchiti, succo d'arancia, avocado, piselli, soia e ceci.

Viene utilizzato dall'organismo per la riproduzione delle cellule; è perciò importante per la crescita dei tessuti e degli organi del feto.

Purtroppo il nostro organismo non è in grado di immagazzinare grandi riserve di acido folico, e nei momenti di intenso utilizzo, come durante la gravidanza, la quantità assunta con la dieta può non bastare ed è necessario integrare con una dose ulteriore.

Si raccomanda alle donne che programmano una gravidanza o che non ne escludono attivamente la possibilità, di assumere regolarmente almeno 400 mcg (0,4 mg) di acido folico al giorno per ridurre il rischio di difetti congeniti.

E' fondamentale che l'assunzione inizi almeno un mese prima del concepimento e continui per tutto il primo trimestre di gravidanza.

Come si usa?

Ogni giorno tutte le donne dovrebbero assumere almeno 400 mcg (0,4 mg) di acido folico (alcuni integratori sono rimborsati dal Servizio Sanitario Nazionale). Chiedi consiglio al medico o farmacista sul prodotto da assumere.



Nuove indicazioni consigliano di assumere acido folico da 3 mesi prima del concepimento; è comunque necessario assumerlo almeno un mese prima del concepimento (per aumentare le riserve) e proseguire per tutto il primo trimestre di gravidanza.

Se nella precedente gravidanza si è verificato un difetto del tubo neurale o l'ha avuto qualcuno della tua famiglia, o se sei in terapia con antiepilettici (che riducono l'acido folico nell'organismo) devi assumere una dose maggiore (fino a 5 mg).

Assumere acido folico prima che inizi la gravidanza riduce il rischio di gravi malformazioni del sistema nervoso nel nascituro, con anomalie a livello del cervello e della colonna vertebrale (difettosa chiusura del tubo neurale), che possono determinare aborto o handicap permanenti. La più comune è la spina bifida.