

Acido folico

Perchè mangiare cavoli prima di nascere

Durante il primo mese di gravidanza può succedere che la colonna vertebrale e il midollo spinale non si sviluppino regolarmente, provocando una **malformazione chiamata Spina Bifida**. Questa malattia (che colpisce 1 neonato su 1500), comporta problemi importanti nella funzionalità degli arti inferiori (e quindi nel camminare), difficoltà nel controllo degli sfinteri (e quindi complicanze urinarie), deficit neurologici e talvolta intellettivi.

Anche se questo tipo di malformazione è causata da diversi fattori, numerosi studi scientifici eseguiti in varie parti del mondo e su ampie popolazioni hanno dimostrato la possibilità di **prevenzione attraverso l'assunzione di acido folico** (detta anche vitamina Bc o B9).

Purtroppo l'assunzione di questa vitamina dopo il secondo mese di gravidanza non permette di ottenere un effetto preventivo; è necessario invece introdurla fin dai primi giorni di gravidanza e possibilmente (qualora la gravidanza sia cercata o programmata) anche un mese prima del concepimento.

Questa vitamina, oltre a ridurre del 60% il rischio di spina bifida, è in grado di abbassare il rischio (almeno del 20%) anche di altre importanti malformazioni, come l'anencefalia, la labiopalatoschisi, alcune malformazioni del cuore, dei reni, degli arti e dell'apparato gastrointestinale.

L'acido folico è una vitamina del gruppo B e può essere assunta come farmaco oppure attraverso gli alimenti. **I cibi più ricchi di questa preziosa sostanza sono i cavoli, gli**

spinaci, gli asparagi, i legumi, le patate, i cereali integrali, gli agrumi, le banane, le fragole, la frutta secca, il lievito di birra, il fegato (bisogna però ricordare che questa vitamina viene in buona parte distrutta dai processi di cottura e di conservazione dei cibi).

Poiché durante la gravidanza il fabbisogno di acido folico aumenta sensibilmente, oltre ad introdurlo attraverso gli alimenti ne viene consigliata l'introduzione anche sotto forma di integratore alimentare; **il dosaggio consigliato è 0.4 mg al giorno, senza rischiare alcun effetto collaterale.**

In molti paesi europei da qualche anno si stanno attuando campagne di informazione e sensibilizzazione, mentre in Italia si sono attivate soltanto alcune regioni (Friuli, Piemonte, Basilicata). Nel mese di ottobre di quest'anno è partita una campagna informativa nazionale per diffondere attraverso posters e pieghevoli informazioni alla popolazione.

Ricordiamoci poi che l'acido folico è comunque utile per tutti noi, perché riduce il rischio di malattie cardiovascolari; per il futuro si sta valutando di 'fortificare' con acido folico alcuni cibi di comune consumo come il pane e la pasta.

Per avere ulteriori notizie è possibile collegarsi al sito **Associazione spina bifida Italia**. E' possibile anche chiedere notizie al proprio medico o agli operatori dei consultori e dei servizi territoriali.