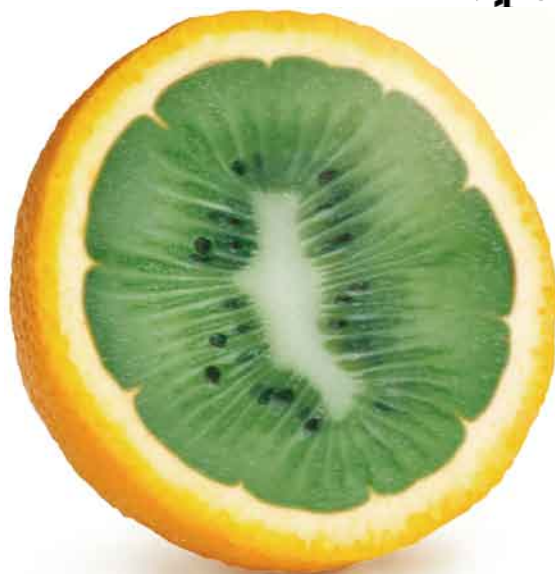


# Acido Folico

Un concentrato di protezione  
per il figlio che verrà



**Acido Folico.** Il primo regalo da fare **a tuo figlio.**

*Stai pensando a una gravidanza?*

*Assumere acido folico riduce del **70%** il rischio di alcune malformazioni del tuo bambino.*

## Cos'è?

L'**acido folico** è una vitamina del gruppo B ancora poco conosciuta e poco utilizzata, ma di fondamentale importanza per tutte le donne che programmano una gravidanza.

**Basta infatti assumerne 0,4 mg al giorno** (4-5 mg per chi presenta riconosciuti fattori di

rischio) da un mese prima fino a tre mesi dopo il concepimento per ridurre fino al 70% il rischio di alcune malformazioni congenite.



## Cosa rischia tuo figlio

La carenza di acido folico nelle prime fasi della gravidanza aumenta il rischio di malformazioni del feto come i difetti del tubo neurale, per esempio: spina bifida o anencefalia. In generale, una carenza di folati può dare luogo con più facilità a esiti avversi della gravidanza (ritardo di crescita intrauterina, parto prematuro, lesioni placentari...)



## Quando va assunto e come

È fondamentale che l'assunzione di acido folico inizi almeno un mese prima del concepimento e continui per tutto il primo trimestre di gravidanza (vedi grafico). Poiché la data di riferimento non può essere stabilita a priori, la vitamina è raccomandata sia alle donne che programmano una gravidanza sia a quelle che non la escludono. Una prevenzione primaria che permette all'embrione di ricevere una quantità ottimale di acido folico attraverso il sangue materno.

## Non solo pillole

Anche una corretta alimentazione, ricca di frutta e verdura, contribuisce ad abbassare il rischio di insorgenza di malfomazioni del feto. Per le donne sessualmente attive che non fanno uso di anticoncezionali, via libera dunque ad arance, fragole, kiwi. Ma anche a carciofi, asparagi, invidia, bieta e broccoli. Un pieno di colore e di salute che si rivelerà prezioso durante le prime fasi della gravidanza, quelle in cui si sviluppa il cervello, la colonna vertebrale, il cuore e la parete addominale.

## Facile da trovare

L'acido folico è una vitamina che puoi trovare in tutte le farmacie ed è rimborsabile dal Sistema Sanitario Nazionale



### TRE RACCOMANDAZIONI

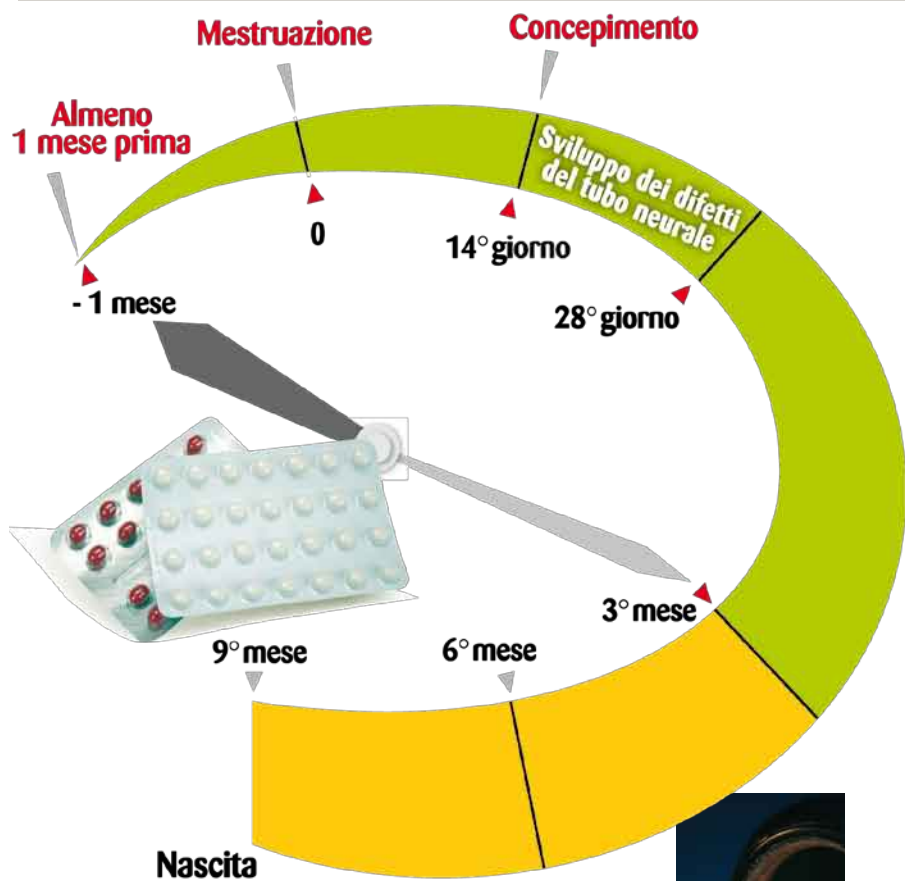
**1** ▶ Per qualunque donna in età fertile è raccomandata una dieta equilibrata e ricca di folati.

**2** ▶ L'azione preventiva della vitamina si realizza solo se questa viene presa in tempo: almeno 30 giorni prima che inizi la gravidanza e per i tre mesi successivi.

**3** ▶ Nelle donne che presentano riconosciuti fattori di rischio (come un precedente figlio con patologie congenite, diabete o epilessia) l'assunzione della vitamina è particolarmente importante. In questi casi è raccomandato un dosaggio di 4-5 mg al giorno.



## Assunzione dell'Acido Folico



Telefono Verde Malattie Rare  
**800.89.69.49**

Centro Nazionale Malattie Rare  
**CNMR**

**CENTRO NAZIONALE MALATTIE RARE**  
Viale Regina Elena, 299 - 00161 Roma  
[www.iss.it/cnmr](http://www.iss.it/cnmr)  
[acidofolico@iss.it](mailto:acidofolico@iss.it)

