



## La vitamina acido folico

*Se sei una donna in età fertile e pensi prima o poi di avere un figlio -il primo o un altro- chiedi al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia di consigliarti un prodotto farmaceutico che contenga la vitamina acido folico alla dose di 0,4 mg per compressa, da assumere giornalmente.*



### Che cosa è l'acido folico ?

L'acido folico è una vitamina (vitamina B9) indispensabile al nostro organismo per moltiplicare giornalmente le cellule che si rinnovano di continuo, ad esempio quelle della pelle, dei capelli, delle unghie e soprattutto quelle del sangue. Negli alimenti questa vitamina è presente sotto forma di folati e viene trasformata dal nostro organismo in acido folico. L'acido folico è la forma di folato presente nei supplementi vitaminici. La nostra alimentazione è in grado di assicurarci quantità sufficienti di folati per rinnovare le nostre cellule. Tuttavia in alcuni momenti della nostra vita, come all'inizio del nostro sviluppo nel grembo materno, la sola alimentazione della mamma non è sufficiente.

### L'alimentazione

Come sempre, e a maggior ragione prima di una gravidanza, è opportuno seguire un'alimentazione mediterranea, ricca di frutta e verdura. Ma da sola però non basta a fornire al futuro bambino la quantità adeguata di acido folico che gli serve. Un supplemento di acido folico è sempre necessario.

### Perché più acido folico per le donne in età fertile ?

Le donne in età fertile, che prima o poi desiderano avere dei figli devono sapere che le cellule del futuro bambino, già dal momento del suo concepimento, si moltiplicano molto rapidamente e hanno bisogno di una quantità maggiore di acido folico e di folati. La ricerca scientifica ha dimostrato chiaramente che se una donna assume acido folico fino al momento del concepimento e per tutto il primo trimestre di gravidanza riduce del 50-70% il rischio

di certe malformazioni come l'anencefalia e la spina bifida, nel futuro bambino. Inoltre, molto probabilmente viene ridotto inoltre il rischio anche di altre malformazioni: tra cui le cardiopatie congenite, e la labio-palatoschisi), di limitata crescita prenatale e di nascita prematura.

### Quanto acido folico devo assumere ?

La dose ottimale è quella di 0,4 mg al giorno. Dosi superiori non sono necessarie, ma devono essere prese in considerazione in situazioni particolari, ad esempio se soffri di diabete o di epilessia, oppure se hai già avuto un bambino con una malformazione. Fatti comunque consigliare dal tuo medico.



### Per quanto tempo va preso l'acido folico?

L'acido folico alla dose di 0,4 mg al giorno è sicuro e può essere preso per moltissimi anni, senza alcun problema. Se rimani incinta dovrai prenderlo fino alla fine del terzo mese di gravidanza, ovvero per tutto il periodo in cui si formano gli organi del futuro bambino. Iniziare a prenderlo quando già sai di essere incinta non serve a prevenire le malformazioni (molti organi del futuro bambino si sono già formati), ma può essere utile per prevenire l'anemia della gravidanza e forse il parto prima del termine.

### Quanto costa la supplementazione di acido folico?

In Italia i prodotti che contengono 0,4 mg di acido folico per compressa sono in fascia A, quindi forniti gratuitamente dal Sistema Sanitario Nazionale. In alcune regioni è necessario pagare il ticket.