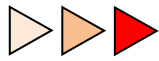




PENSIAMOCI PRIMA.
CONSIGLI UTILI PER CHI
DESIDERA AVERE UN BAMBINO.



LA VITAMINA ACIDO FOLICO

L'acido folico è una vitamina del complesso B e come tutte le altre vitamine va introdotta nel nostro organismo con gli alimenti. Alcuni alimenti sono ricchi di acido folico ma all'inizio di una gravidanza la quantità di vitamina che contengono non è sufficiente a prevenire certe malformazioni congenite. Per questo motivo è necessario assumere l'acido folico attraverso gli appropriati integratori che esistono in commercio.

Acido folico: a che cosa serve e quanto ne serve?

L'acido folico serve a costruire nuove cellule, in particolare i globuli rossi e le cellule dell'embrione. Nell'adulto la normale alimentazione assicura la quantità di acido folico necessaria a riprodurre regolarmente i globuli rossi (circa 0,2 mg/die), evitando l'anemia, ma durante i primi giorni di una gravidanza il fabbisogno aumenta perché le cellule dell'embrione si moltiplicano molto rapidamente.

Oggi sappiamo che assumere nel periodo preconcezionale e nel primo trimestre di gravidanza almeno 0,4 mg al giorno di acido folico in aggiunta a quello introdotto con una alimentazione ricca di frutta e verdura, serve a ridurre il rischio di comparsa di alcune malformazioni, in particolare di anencefalia e spina bifida.

Anencefalia e spina bifida: che cosa sono?

Nell'embrione il sistema nervoso centrale ha la forma di un tubo aperto (il "tubo neurale") che gradualmente si chiude come se ci fosse una cerniera lampo che scende dall'alto in basso, per formare prima il cervello e poi il midollo spinale. La chiusura completa avviene in media 42 giorni dopo l'inizio dell'ultima mestruazione.

L'anencefalia è dovuta alla mancata chiusura della parte alta del tubo neurale, determina assenza parziale del cervello che è incompatibile con la vita.

La spina bifida è dovuta alla mancata chiusura della parte medio-bassa del tubo neurale e provoca una grave alterazione della colonna vertebrale e del midollo spinale. Questa malformazione richiede sempre un intervento chirurgico alla nascita, ma la chirurgia non elimina il problema: gli arti inferiori rimangono paralizzati e la vescica non esercita la sua naturale funzione di eliminazione dell'urina. Spesso è anche causa di idrocefalo, cioè un aumento del liquido all'interno del cervello.

Anencefalia e spina bifida si verificano in circa una gravidanza su mille.

Solo in Italia, ogni anno si verificano 550 casi circa.

Che cosa devi fare se intendi avere un figlio nel breve termine?

Prendi ogni giorno una compressa di acido folico da 0,4 mg: dal momento in cui non adotti alcun metodo contraccettivo e sei aperta alla procreazione fino al terzo mese di gravidanza.

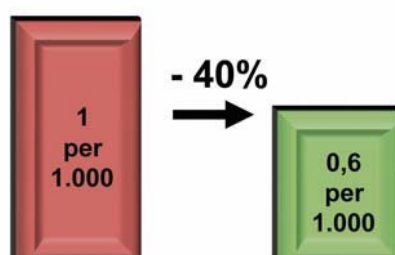
Nota bene. Se in una precedente gravidanza si è verificato un caso di anencefalia o spina bifida oppure se sei affetta da diabete, obesità o epilessia è opportuno assumere ogni giorno una compressa di acido folico da 5,0 mg.

Che cosa è importante sapere?

L'assunzione giornaliera di acido folico prima dell'inizio della gravidanza:

- riduce il rischio di anencefalia e spina bifida del 40 %, una riduzione rilevante anche se il problema non viene eliminato del tutto (vedi figura);
- inoltre, è possibile che riduca il rischio di altre malformazioni, in particolare cardiopatie e forse anche di prematurità e certi tumori infantili;
- è necessaria anche alle donne che assumono adeguate quantità di frutta e verdura, soltanto con l'alimentazione infatti è difficile assicurare all'embrione la quantità adeguata di acido folico;
- può essere prolungata per molto tempo, infatti in alcune nazioni (es: Stati Uniti, Canada) per assicurare quantità aggiuntive di questa vitamina a tutte le donne in età fertile (e a tutti gli embrioni concepiti) è obbligatorio arricchire con acido folico le farine e i cereali dal 1998;
- in Italia, la formulazione da 0,4 mg non ha costi aggiuntivi poiché è resa gratuita dal Servizio Sanitario Nazionale alle donne che intendono avere un bambino.

Inoltre: leggi con attenzione la scheda informativa sul "periodo preconcezionale"



Rischio di anencefalia e spina bifida senza prendere acido folico (colonna rossa) e prendendolo regolarmente nel periodo preconcezionale e nel primo trimestre di gravidanza (colonna verde). La figura mostra che se la futura madre assume acido folico (freccia) il rischio diminuisce del 40%.



Alessandra Lisi International Centre on Birth Defects and Prematurity



Centro nazionale per la prevenzione
e il controllo delle malattie

Network per la prevenzione e la sanità pubblica



Ministero della Salute

Per ulteriori informazioni: www.pensiamociprima.net