

Che sia maschio
o femmina...
l'importante
è che sia sano!

Scegli anche tu la prevenzione.



3 - 10 Ottobre 2009

Settimana Nazionale
della Spina Bifida

ACIDO FOLICO: LA PRIMA PROTEZIONE PER TUO FIGLIO

La prevenzione inizia da te.

Se stai pensando ad una gravidanza, assumi ogni giorno acido folico: aiuta a ridurre il rischio di alcune gravi malformazioni nel tuo bambino.

L'acido folico, o vitamina B9, e i folati, le sue forme attive, svolgono un ruolo importante nell'organismo, intervenendo in processi chiave che regolano il metabolismo e la moltiplicazione delle cellule. In particolare durante la gravidanza, l'acido folico contribuisce allo sviluppo del tubo neurale che è la struttura da cui si formeranno il cranio, il cervello, la colonna vertebrale e il midollo spinale e che inizia a formarsi subito dopo il concepimento. Perché lo sviluppo del feto sia normale, occorre che il tubo neurale si chiuda entro 30 giorni dal concepimento. Se questo non avviene, parte del cervello o del midollo spinale rimane scoperta e il bambino va incontro a gravi malformazioni congenite, come la spina bifida, che in Italia si verifica in una gravidanza su 1.300 circa. Un bimbo con la spina bifida può vivere, ma rimane disabile per tutta la vita e ha bisogno di assistenza specifica e cure costanti.

L'integrazione della dieta con acido folico

Seguire una dieta bilanciata ed equilibrata, ricca di frutta e verdura, è fondamentale, a maggior ragione se si sta pensando ad una gravidanza. Sono particolarmente ricche di acido folico le verdure a foglia verde (es. insalata, spinaci, broccoli, ecc.), i legumi, il fegato, alcuni tipi di frutta (agrumi, banane, fragole), il lievito, il latte e i cereali. Frutta e verdura vanno consumate preferibilmente fresche in quanto la cottura ne riduce il contenuto in vitamine.

La dieta da sola, però, potrebbe non essere sufficiente a garantire un apporto ottimale di acido folico durante la gravidanza, quando il suo fabbisogno aumenta. Per questo è importante assumere regolarmente una integrazione di acido folico, cominciando prima del concepimento (almeno 1 mese) e per tutto il primo trimestre della gravidanza. La dose raccomandata è di 0,4 mg al giorno ma aumenta a 4 mg al giorno nelle donne che hanno già avuto in precedenza un bimbo nato con malformazioni e in quelle che presentano fattori di rischio riconosciuti come il diabete o l'epilessia.

Prevenire si può!

Numerosi studi hanno evidenziato che le mamme che, durante le prime fasi della gravidanza, assumono dosi adeguate di acido folico hanno meno probabilità di avere un bambino affetto da spina bifida.



In commercio sono disponibili numerosi integratori che contengono acido folico. Dati i continui cambiamenti nella composizione degli integratori alimentari, è importante verificarne sempre l'esatta quantità contenuta nel prodotto all'atto dell'acquisto, in modo da essere certe di assumerne il quantitativo corretto. Da alcuni anni, l'acido folico è disponibile anche sotto forma di medicinale che per la prevenzione delle malformazioni del tubo neurale in gravidanza è dispensato a carico del SSN fino a tre mesi dopo il concepimento.

Ancora oggi si stima che il 90-95% circa delle gravidanze non si avvalga dell'efficacia protettiva dell'integrazione con acido folico.

Perciò...

Se sei in età fertile, per il bene tuo e di tuo figlio, **scegli anche tu la prevenzione**: il rischio è nullo, il costo modesto e i benefici potenzialmente enormi..

Mangia tanta frutta e verdura e segui una dieta bilanciata.

1

Assumi acido folico tutti i giorni (0,4 mg) almeno un mese prima del concepimento e per tutto il primo trimestre della gravidanza.

2

Se presenti fattori di rischio riconosciuti (come un precedente figlio con patologie congenite, epilessia o diabete) discuti con il medico la possibilità di assumere un quantitativo superiore di acido folico (4 mg) ogni giorno.

3



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

A cura del Servizio di Informazione
e Documentazione Scientifica
delle Farmacie Comunali Riunite
di Reggio Emilia