

---

## Prevenire con l'acido folico

**Autore:** Raffaele Arigliani

**Fonte:** Città Nuova

Sono sposata da poco e vorremmo avere dei bambini. Ho letto che è indicato iniziare a prendere delle pillole di acido folico prima di concepire, perché servirebbe a prevenire importanti patologie. In effetti l'uso dei farmaci mi lascia un po' perplessa, d'altronde non vorrei trascurare di fare qualcosa d'importante per la salute futura di figli che spero arriveranno. Giulia - Milano | L'acido folico appartiene al gruppo delle vitamine B. È presente in un'ampia varietà di alimenti e soprattutto nel fegato, nelle verdure a foglia larga (spinaci, cime di rapa, lattuga), nei fagioli, nel tuorlo d'uovo, nelle barbabietole. Una buona parte dell'acido folico viene persa dagli ortaggi se non sono consumati nell'arco di tre giorni dalla raccolta, nonché a causa del calore e della diluizione nell'acqua (circa il 95 per cento). Di conseguenza la moderna alimentazione determina di fatto una riduzione della presenza di questa vitamina nei cibi. L'acido folico è fondamentale in una serie di reazioni metaboliche. Numerosi studi hanno dimostrato, già dagli anni Novanta, che la carenza di tale acido determina un aumento del rischio di nascita di bimbi con malformazioni congenite, particolarmente di quel gruppo di patologie del tubo neurale indicate come Spina Bifida. Queste patologie, che colpiscono circa un neonato su mille in Italia, consistono in un variabile danno del midollo spinale, con conseguente paralisi del territorio a valle della lesione, generalmente gli arti inferiori e la vescica. L'assunzione di acido folico almeno un mese prima del concepimento ridurrebbe il rischio del 40 per cento, mentre scarsa efficacia rispetto a tale azione preventiva ha l'assunzione di acido folico solo in epoca più tardiva, cioè alla quinta o sesta settimana, quando generalmente la donna scopre di essere incinta. Pertanto l'assunzione di acido folico dovrebbe essere fatta e viene raccomandata a tutte le donne che programmano una gravidanza o non la escludono (ad esempio non usano mezzi contraccettivi). Dovrebbe iniziare almeno 1 mese prima del concepimento e continuare per tutto il primo trimestre di gravidanza. Il dosaggio consigliato è di 0,4 mg (400 microgrammi) al giorno, che è la posologia presente nella maggior parte dei polivitaminici in commercio, ed è anzi consigliabile l'associazione con altre vitamine del complesso B e zinco. Ai dosaggi indicati il prodotto può essere preso per anni, senza effetti collaterali, tra l'altro con effetti protettivi sulle malattie cardiovascolari. Solo in casi particolari il ginecologo potrà suggerire una posologia maggiore. In effetti in Italia vi è una scarsa cultura della prevenzione, che però sarebbe il modo migliore per usare poche medicine, così come lei auspica e come sarebbe giusto e ragionevole accadesse, sia per la salute ma anche per il grande risparmio di risorse che ne deriverebbe. Ciascuno di noi ha quindi la responsabilità, pur nella distinzione di ruoli, di diffondere una cultura della prevenzione: in questo caso queste poche informazioni, date ad esempio alle coppie durante i corsi di preparazione dei fidanzati al matrimonio, potrebbero risparmiare molti dolori e sofferenze future.