
Acido folico in gravidanza: come, quando e perché?

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Il ministero della Salute ne raccomanda l'assunzione prima e durante la gravidanza, per ridurre il rischio di malformazioni nei bambini

L'acido folico (molecola di sintesi presente negli integratori vitaminici) e i folati (presenti naturalmente negli alimenti) sono vitamine del gruppo B, note anche come vitamina B9. I termini derivano dal latino *folium*, foglia, in quanto l'acido folico viene estratto dalle foglie di spinaci. Il nostro corpo produce folati in quantità limitate: ecco perché, per averli in quantità sufficienti, bisogna assumerli o attraverso l'alimentazione o con gli integratori.

A chi vorrebbe avere un figlio, solitamente i ginecologi consigliano di assumere quotidianamente **0,4 mg al giorno** di acido folico almeno un mese prima del concepimento e di continuare ad assumerlo per tutto il primo trimestre della gravidanza.

Ma a chi e perché serve l'acido folico? Stando alle indicazioni riportate dal [ministero della Salute](#), «l'acido folico e i folati sono coinvolti nella sintesi di molecole importanti come il DNA, l'RNA e le proteine. Sono essenziali, quindi, per tutte quelle cellule che nel nostro organismo vanno incontro a processi di differenziazione e rapida proliferazione, come ad esempio le cellule del sangue e della pelle e sono particolarmente importanti durante la formazione dell'embrione, quando si sviluppano e si differenziano i primi abbozzi degli organi».

Una carenza di queste vitamine, si legge ancora tra le indicazioni ministeriali, «potrebbe determinare forme di anemia e aumentare il rischio di gravi malformazioni fetali, come i difetti del tubo neurale (tra cui spina bifida, anencefalia ed encefalocele) ed altre malformazioni, in particolare alcune difetti congeniti cardiovascolari, malformazioni delle labbra e del palato (labiopalatoschisi), difetti del tratto urinario e di riduzione degli arti. Secondo il sistema di sorveglianza europeo delle anomalie congenite [Eurocat](#) (European surveillance of congenital anomalies) ci sono, in media, 20 casi di malformazioni congenite ogni mille nati».

Naturalmente, un'alimentazione ricca di frutta, verdura e legumi, contenenti folati, può contribuire a ridurre l'incidenza delle malformazioni congenite, talvolta – però – i medici consigliano di integrare la dieta con compresse di acido folico.