

Consigli sull'acido folico

- Assumere un supplemento giornaliero di 0,4 mg di acido folico (o 5mg se ad alto rischio), almeno 3 mesi prima del concepimento e per i primi 3 mesi di gravidanza.
- Seguire una dieta sana ed equilibrata, includendo molta frutta e verdura (specialmente quella contenente folati naturali), nonché alimenti fortificati con acido folico
- Assicurarsi di avere un peso ideale prima di provare a concepire
- Non fumare o bere alcool
- Se in presenza di patologie o disturbi, chiedere un consiglio medico prima di provare a concepire



ACIDO FOLICO

Ciò che ogni donna deve sapere prima di una gravidanza

Supportato da





PERCHÉ L'ACIDO FOLICO È IMPORTANTE?

L'acido folico potrebbe non avere significato per te, ma questa fondamentale vitamina B (vitamina B9) gioca un ruolo fondamentale nella crescita e nello sviluppo delle cellule del nostro corpo e nella formazione del DNA.

L'acido folico è essenziale per creare i mattoncini della vita, motivo per cui diventa particolarmente importante negli stadi iniziali della gravidanza quando la divisione cellulare è al suo apice.

Per questo motivo, il corpo delle donne necessita di una dose aggiuntiva di acido folico sia **prima del concepimento** sia durante i primi stadi della gravidanza per supportare lo sviluppo del feto.



UN AUMENTATO RISCHIO DI DIFETTI DEL TUBO NEURALE

Una mancanza di acido folico in questa fase critica aumenta il rischio per il bambino di sviluppare seri difetti congeniti del cervello e della colonna vertebrale chiamati difetti del tubo neurale (DTN), come la spina bifida e l'anencefalia.

I DTN avvengono quando il cervello e la colonna vertebrale non si formano correttamente durante i primi 28 giorni di gravidanza, perfino prima che molte donne realizzino di essere incinte.

Questo è il motivo per cui è così importante che le donne aumentino l'assunzione di acido folico PRIMA di cercare di concepire. L'acido folico è solubile nell'acqua, il che significa che il nostro corpo non lo immagazzina molto bene. Quindi, è necessario assicurare un'assunzione quotidiana di acido folico.



Se assunto come raccomandato, della gravidanza, l'acido folico può aiutare a ridurre il rischio di questi seri difetti congeniti fino a circa il 70%

IL BISOGNO DELLA DOSE GIORNALIERA

Per soddisfare questa domanda aggiuntiva di acido folico, il maggior numero di donne deve assumere una dose giornaliera contenente 0,4 mg di acido folico, idealmente per i 3 mesi antecedenti il concepimento e continuare durante i primi 3 mesi di gravidanza.

Tuttavia, alcune donne possono avere un rischio maggiore di gravidanze affette e dovrebbero parlare con il proprio medico circa l'assunzione di una dose raccomandata PIÙ elevata, di 5mg giornalieri.

DONNE CHE HANNO UN ELEVATO RISCHIO DI SPERIMENTARE DTN:

- Le coppie con entrambi i partner con spina bifida o una storia familiare di DTN, o che hanno avuto precedenti gravidanze affette;
- Donne con il diabete;
- Donne con condizioni che influenzano l'assorbimento, es. celiachia;
- Donne che assumono antiepilettici;
- Donne in sovrappeso (IMC 25+) o obese (IMC 30+).

La dose maggiorata di 5mg può essere somministrata solo sotto prescrizione medica.

È stato evidenziato come le donne di specifiche origini etniche hanno un aumentato rischio di DTN, tra cui le donne di origine Celtica, Nord Cinese, dei Cree, Ispanica e Sikh. L'esatta ragione è sconosciuta, ma si pensa sia da imputare ad una combinazione di fattori genetici e culturali culinari.

NECESSITO DI ACIDO FOLICO SE NON STO PIANIFICANDO UNA GRAVIDANZA?

È molto importante iniziare ad assumere l'acido folico PRIMA del concepimento. Se non stai pianificando una gravidanza e hai comunque rapporti sessuali c'è sempre una possibilità che tu rimanga incinta, perciò l'assunzione di acido folico è altrettanto importante.

Sapevi che PIÙ della metà di tutte le gravidanze non sono pianificate? Se sei sessualmente attiva, non è mai troppo presto per informarsi sull'acido folico!

DOVE POSSO TROVARE I FOLATI E L'ACIDO FOLICO?

I folati, ossia la forma naturale dell'acido folico, può essere trovata in un'ampia varietà di cibi, come le verdure a foglia verde (es. spinaci, cavolo), broccoli, arance ed estratto di lievito. È fondamentale seguire una dieta sana ed equilibrata, con molti folati di origine naturale, specialmente se sei in gravidanza o ne stai pianificando una. La sovracottura e la scarsa conservazione di questi alimenti può ridurre il loro contenuto nutrizionale. Un'attenta conservazione e cottura o il consumo di questi cibi crudi aiuterà a preservare il PIÙ possibile il loro contenuto vitaminico.

Nonostante una dieta salutare fornisca normalmente la giusta quantità di folati, non è possibile raggiungere la dose raccomandata per supportare e proteggere la gravidanza solo attraverso queste fonti naturali. Questa è la ragione per cui è raccomandato l'acido folico con integrazione di vitamine del complesso B nella dieta, ed è anche il motivo per cui PIÙ di 80 paesi nel mondo hanno scelto di fortificare gli alimenti di base, come il pane, la farina, il riso e il mais, per aiutare le donne ad aumentare l'assunzione di questa importante vitamina prima del concepimento. La principale e PIÙ STABILE fonte di folato è l'acido folico con integrazione di vitamine del complesso B e quello che si trova negli alimenti fortificati.

Puoi comprare l'acido folico nella tua farmacia o in alcuni supermercati, o su prescrizione del tuo medico di base.

COSA FARE SE SONO GIÀ IN GRAVIDANZA?

Se sei già in gravidanza ma non ti è stato consigliato di assumere l'acido folico, non ti preoccupare. Ricorda che la maggior parte dei bambini nasce sano. Se sei sotto le 12 settimane di gestazione, puoi cominciare ad assumere l'acido folico adesso, fino alla fine delle tue 12 settimane di gravidanza.

COME PERMETTERE ALL'ACIDO FOLICO DI FUNZIONARE MEGLIO

Benché l'acido folico sia stabile, ci sono alcune circostanze che possono influenzare il nostro corpo dall'assorbirlo correttamente.

Il tuo stile di vita

Sia fumare che consumare alcool può impedire all'acido folico di essere assorbito correttamente. Perciò, ecco un'altra buona ragione per smettere di fumare e bere alcool prima del concepimento! Anche essere sovrappeso può influenzare come il tuo corpo risponde all'acido folico, quindi se sei sovrappeso è una buona idea cercare di raggiungere un peso adeguato prima del concepimento. Inoltre, il sovrappeso può influenzare la tua fertilità, perciò perdere peso può aiutarti a migliorare le possibilità di rimanere incinta.

Farmaci

Alcuni farmaci (come Trimetopim e Methotrexate) possono interferire con l'assunzione dei folati. Se vuoi avere un bambino e stai ricevendo trattamenti medici o assumendo farmaci per una condizione cronica, è molto importante valutare con il tuo medico per assicurarsi che le tue medicine siano sicure da usare durante la gravidanza, o se siano necessari dei cambiamenti al tuo trattamento prima del concepimento. **NON** smettere di prendere le medicine che ti sono state prescritte senza consultare il tuo medico.

Vitamina B12

La vitamina B12 lavora strettamente con l'acido folico. Alcune ricerche suggeriscono che assumere un supplemento giornaliero di almeno 2.5mcg di B12 dai pasti principali, in aggiunta alla dose di acido folico raccomandata di 400mcg, può ridurre ulteriormente il rischio di DTN. La B12 si trova prevalentemente negli alimenti di origine animale e latticini, quindi la supplementazione di B12 è particolarmente importante per le donne che seguono una dieta vegetariana o vegana.