

ACIDO FOLICO E GRAVIDANZA

Cos'è l'acido folico?

L'acido folico, una vitamina del gruppo B, si trova normalmente in alimenti quali cereali, legumi, verdure e carni (in particolare nel fegato). E' possibile, con la sola dieta, non assumere la quantità giornaliera necessaria per la prevenzione dei difetti del tubo neurale. Il fabbisogno indispensabile per la maggior parte delle donne sane corrisponde a **0.4 mg** al giorno, quantità che aumenta a **5 mg** al giorno per donne affette da diabete o epilessia, con storia familiare positiva per difetti del tubo neurale o che abbiano avuto dei bambini nati morti o con malformazioni.

Perché assumerlo?

Solo uno su 1.000 nuovi nati presenterà alla nascita una malformazione del tubo neurale. La ricerca scientifica ha dimostrato che assumere acido folico diminuisce tale probabilità. Le malformazioni del tubo neurale che si riscontrano più frequentemente sono la *spina bifida*, conseguenza del fallimento dello sviluppo normale della colonna vertebrale, e l'*anencefalia*, che deriva da un anormale sviluppo di cranio e cervello.

Quando assumerlo?

Per risultare efficace, l'assunzione a scopo preventivo di acido folico deve iniziare prima del concepimento o, ancora meglio, nel momento in cui viene sospesa la contraccezione e diviene possibile una gravidanza. E' infatti proprio entro le prime cinque settimane di gestazione che si completa lo sviluppo della spina dorsale e del cervello del feto. Consigliamo di rivolgersi ai professionisti sanitari di fiducia per stabilire il dosaggio giornaliero indicato per ogni specifica situazione.

Quali esami eseguire per diagnosticare la presenza di difetti del tubo neurale?

Una ecografia, eseguita tra la 17^a e la 20^a settimana di gravidanza, è in grado di riconoscere la maggior parte delle anomalie del sistema nervoso centrale.