

Scritto da Letizia Perugia
Martedì 28 Luglio 2015 14:40



Si deve **assumere acido folico contro le malformazioni del sistema nervoso centrale**, ma solo se **si inizia a prenderlo prima della gravidanza** per poi **proseguire durante le prime settimane di gestazione.**□

In caso contrario la spesa sostenuta per l'integrazione sarebbe “senza senso”, questo è stato sostenuto ieri durante uno degli incontri organizzati dal Ministero della Salute nell'ambito di Expo 2015, da Paolo Salerno, esperto del Centro Nazionale Malattie Rare (CNMR) dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss).

Il ricercatore non ha negato **l'importanza di questa molecola** (nota come **vitamina B9**) per il corretto sviluppo del feto, un adeguato apporto permette infatti di ridurre del 70% il rischio di malformazioni gravi come la spina bifida.

L'acido folico e i folati sono essenziali per l'organismo, sono implicati nei processi di replicazione cellulare, nella sintesi del DNA e delle proteine.

Durante i primi mesi di gravidanza, essi svolgono un ruolo fondamentale nel processo di sviluppo dei tessuti dell'embrione.

Il fabbisogno quotidiano di acido folico per ciascun individuo è assicurato da una dieta ricca di **frutta, verdura e legumi, alimenti che ne sono ricchi.**□

Scritto da Letizia Perugia
Martedì 28 Luglio 2015 14:40

L'acido folico è presente specialmente nelle verdure a foglia verde (spinaci, broccoli, asparagi e lattuga), negli agrumi (come le arance), i legumi in genere, i cereali, frutta come kiwi e fragole e nella frutta secca (come mandorle e noci).

In gravidanza il fabbisogno di acido folico aumenta perchè il feto utilizza le riserve materne. Il tempo è fondamentale visto che il cosiddetto tubo neurale, la struttura da cui si formerà il sistema nervoso centrale, va incontro fondamentali trasformazioni tra il secondo e il terzo mese di gestazione.

Al momento della prima visita ginecologica effettuata per confermare la gravidanza è probabile che eventuali malformazioni siano già state determinate.

Quando la gravidanza è programmata sarebbe bene iniziare ad assumere l'acido folico già prima del concepimento, in generale bisogna ricorrere agli integratori da un mese prima della gravidanza, continuando per tutto il primo trimestre.

Così si protegge sia lo sviluppo del sistema nervoso del bambino che altre serie problematiche (ritardo di crescita intrauterina, le lesioni placentari e il parto prematuro).

Tutte le donne che pianificano una gravidanza o non la escludono dovrebbero iniziare ad assumere acido folico, in quantità di circa 0,4 milligrammi al giorno.

Va assunto fino al terzo mese di gravidanza, quando si verifica la chiusura del tubo neurale” ha specificato il dott. Salerno.

Il tubo neurale è quella parte del feto che si sviluppa per formare il cervello, la scatola cranica e la spina dorsale, se c'è un deficit di vitamina B9, il tubo neurale non si chiude correttamente e completamente durante le prime settimane di gravidanza, il bambino sviluppa gravi malformazioni congenite.

La chiusura del tubo neurale avviene entro 30 giorni dal concepimento, ma spesso entro tale periodo le donne non sanno ancora di essere incinte, mediamente, le donne fanno la prima visita dal ginecologo dopo circa 8 settimane dal concepimento.

Scritto da Letizia Perugia
Martedì 28 Luglio 2015 14:40

Allo scopo di promuovere una maggiore informazione su questi temi, l'Istituto superiore di Sanità ha attivato una campagna capillare volta a diffondere il messaggio nei luoghi di vita delle giovani coppie, come studi medici, scuole, palestre, corsi prematrimoniali.

Sul sito SalutExpo, il Ministero della Salute ha inoltre messo a disposizione dei cittadini diversi materiali per l'approfondimento di tali temi, tra cui un opuscolo informativo scaricabile.

Approfondimenti

:

[Sito SalutExpo](#)