



In gravidanza l'acido folico, una vitamina meglio conosciuta con il nome di vitamina B9 risulta fondamentale. Le sue funzioni all'interno dell'organismo umano riguardano soprattutto le reazioni che riguardano la sintesi e riparazione del DNA e per la produzione di globuli rossi. Quindi, non mangiare per due, ma mangiare meglio: questo è il regolamento che le donne in gravidanza devono sempre osservare per trascorrere un periodo in serenità e per far sì che il bambino venga favorito. Questa tipologia di vitamina, quindi, risulta particolarmente importante in tutti i processi di differenziazione e proliferazione cellulare: sono fondamentali, per questi motivi, nella fase di formazione e sviluppo dell'embrione, quando si differenziano e si creano gli organi al suo interno. Però, poiché l'organismo umano produce folati solo in quantità limitate, questo deve esservi introdotto attraverso l'alimentazione.

L'assunzione di queste sostanze è importante perché una carenza della vitamina B9 può provocare il rischio di malformazioni del feto, difetti del tubo neurale, particolari difetti di tipo cardiovascolare, malformazioni di labbra e palato, problemi del canale urinario e riduzione degli arti. La prevenzione di questo tipo di problematica può partire da una dieta ricca di frutta, verdura e legumi, tutti alimenti contenenti folati, ma per poter garantire il giusto fabbisogno giornaliero di B9, soprattutto se si vorrà diventare mamme presto o se si è già in stato di gravidanza, è necessario assumere compresse di acido folico.