

Dieta e gravidanza, l'importanza dell'acido folico

LUNEDÌ 07 FEBBRAIO 2011 00:00 SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



L'**acido folico** svolge un ruolo importante per migliorare la **fertilità femminile**. Rappresenta la forma più semplice di una complessa famiglia di sostanze vitaminiche con attività biologiche simili alla vitamina B9, chiamate folati.

L'acido folico prende il nome dal latino: folium, **foglia**, per la sua presenza in particolare nelle verdure a foglia larga. L'acido folico è una vitamina idrosolubile del gruppo B, che è l'unica forma attiva dei folati alimentari assorbita dall'organismo. L'acido folico è necessario per tutte le reazioni di sintesi e riparazione del DNA,

oltre che per altre importanti reazioni biochimiche. E' inoltre fondamentale per la replicazione del DNA in quanto ricopre un ruolo chiave nella biosintesi dei suoi componenti di base. Pertanto è direttamente coinvolto nella produzione di nuove cellule, ed assume ancora più particolare importanza durante la crescita e per le donne in gravidanza. Sia i bambini che gli adulti necessitano inoltre di acido folico per la normale produzione di globuli rossi.

La più grande differenza tra l'acido folico e i folati sta nel fatto che questo è meglio e più facilmente utilizzato dall'organismo. In particolare nell'industria alimentare l'acido folico viene utilizzato per ottenere alimenti arricchiti e integratori vitaminici.

La carenza di acido folico induce uno stato di stanchezza, difficoltà di concentrazione e diminuzione della memoria, oltre che una forma di **anemia**. La dose giornaliera consigliata va da 50 a 200 microgrammi al giorno a seconda che si tratti di bambini o adolescenti, di adulti o anziani.

L'acido folico è presente nelle interiora di animali come il fegato, e in forma di folati nei **legumi** e nelle verdure a foglie larghe e verdi come gli spinaci, **i broccoli e la lattuga**, la quale in particolare è la principale fonte con 2 microgrammi per grammo di prodotto.

I folati sono **molecole solubili** in acqua per cui le verdure che li contengono, se cotte in acqua, ne perdono dal 50 all'80%. Al contrario, durante la cottura a secco (in forno), l'Acido Folico subisce solo piccole perdite.

Spesso le dosi quotidiane consigliate non si raggiungono perché si fa poco uso di verdure o perché si utilizzano alimenti conservati o troppo cotti. Inoltre, è opportuno ricordare che alcuni farmaci come l'aspirina e gli antibiotici e la pillola contraccettiva ne alterano le funzioni. Bisogna anche ricordare che per un miglior utilizzo l'assorbimento dell'acido folico avviene prevalentemente a digiuno.

Per l'importanza di questa sostanza, le autorità sanitarie di diversi paesi del mondo hanno reso obbligatoria la fortificazione alimentare, cioè l'aggiunta di Acido folico nelle farine alimentari. Ciò viene attuato in America, in Canada e in Australia, mentre in Europa questa decisione non è stata recepita.

Dalla metà del novecento si è riconosciuta la carenza di folati come principale causa della formazione di difetti del tubo neurale, coinvolgendo il cervello e il midollo spinale e causando seri problemi. L'assunzione di acido folico riduce la probabilità di avere un bambino con difetti del tubo neurale.

Dal 1950 sono state prodotte a basso costo forme sintetiche di vitamina B9, consentendo così la somministrazione terapeutica con l'aggiunta di questa sostanza nelle farine alimentari. A partire dagli anni novanta vari studi clinici condotti sulla popolazione degli Stati Uniti hanno confermato che l'aggiunta di acido folico agli alimenti aiuta a prevenire i difetti del tubo neurale, in particolare hanno calcolato che se tale somministrazione viene fatta in epoca pre-concezionale si possono ridurre i rischi di ricorrenza dei difetti del tubo neurale anche del 70%.

Ad esempio i **cereali** che si utilizzano per la colazione sono la migliore fonte alimentare di acido folico in quanto forniscono il 100% del fabbisogno quotidiano di questa sostanza.

Tutte le donne di età fertile dovrebbero assumere la quantità raccomandata di acido folico, che è di 0,4mg al giorno. Inoltre, in previsione della ricerca di una gravidanza, questa quantità dovrebbe aumentare a 5 mg al giorno e rimanere tale sino alla fine del primo trimestre di gravidanza. Sarebbe meglio continuare per tutta la gravidanza l'integrazione di acido per prevenire anche altre patologie ostetrico-ginecologiche.

E' stato condotto uno studio sui possibili benefici dell'acido folico per lo sviluppo neurologico dei bambini dal Prof. Julvez J e coll. del Centro di Ricerca in Epidemiologia Ambientale di Barcellona. Sono stati studiati 420 bambini di 4 anni nati da gravidanze seguite sin dal primo trimestre. Alla fine del primo trimestre di gravidanza sono stati somministrati dei questionari per avere informazioni sull'acido folico e altri integratori dietetici utilizzati. Durante queste gravidanze sono state fatte una serie di analisi che sono proseguite sino ai 4 anni di età dei bambini. E' stato possibile valutare che il basso livello socio-economico della madre, il fumo, e la breve durata dell'allattamento al seno sono associati ad una minore diffusione del consumo di integratori di acido folico. Per contro l'uso di integratori di acido folico durante la gravidanza è stato associato con un migliore sviluppo neurologico nei bambini.