Acido folico: quanto a lungo prima della gravidanza e perché

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 32 anni, mio marito 38. Ci siamo sposati due anni fa e ci sembra giunto il momento di avere un bambino. Abbiamo letto molto sulla prevenzione e sugli esami preconcezionali (che abbiamo già fatto), ma abbiamo avuto pareri molto diversi su quando assumere l'acido folico. Due nostre amiche hanno avuto la prescrizione quando erano già in gravidanza, al secondo mese. A un'altra è stato consigliato di assumere questa vitamina almeno tre mesi prima del concepimento. Qual è il comportamento migliore? E a che cosa serve esattamente?".
Francesca e Luca P.

Cari amici, è giustissimo assumere l'acido folico, o vitamina B9 (0,4 mg al dì, per bocca) prima della gravidanza. Assumerlo dopo il concepimento significa ridurre l'effetto protettivo che questa vitamina preziosa ha per la salute sull'embrione, con una perdita di protezione tanto maggiore quanto più tardiva è l'assunzione. In generale, i ginecologi più attenti raccomandano di assumerlo almeno tre mesi prima del concepimento. Con questa precauzione c'è un'ottima riduzione del rischio di malformazioni della colonna e della testa del bambino ("difetti del tubo neurale"). Normalmente, il tubo neurale, che dà origine al cranio e alla colonna vertebrale, si chiude entro 30 giorni dal concepimento (tra il 17esimo e il 29esimo giorno tipicamente), quando la donna spesso non sa ancora di essere incinta. Ecco perché l'acido folico va assunto prima del concepimento!

Che cosa sono esattamente queste malformazioni della colonna?
I difetti del tubo neurale (Neural-Tube Defects, NTD) nei neonati includono la spina bifida, la lesione più frequente, malattia in cui la colonna vertebrale non è perfettamente saldata, specie a livello lombare. Questa lesione può associarsi a danni neurologici di varia gravità a carico sia della vescica, con incontinenza, sia delle gambe, con paresi e difficoltà di movimento. Può causare inoltre malformazioni più gravi a carico della testa e del cervello (anencefalia ed encefalocele). Queste malformazioni possono colpire 1 neonato su 1000, negli USA, un po' meno in Italia. La donna che abbia avuto un aborto per NTD o un neonato affetto ha un rischio maggiore di un secondo figlio affetto, rispetto alle donne che hanno avuto un primo bimbo sano. Alcuni studi suggeriscono che la carenza di acido folico possa comportare anche un maggior rischio di labiopalatoschisi e malformazioni cardiache.

Da che cosa dipendono queste malformazioni?
Le cause di NTD sono molteplici: farmaci, specie quelli che contrastano l'acido folico ("antifolati") e gli anti-epilettici. Sono importanti anche i fattori genetici, le malattie che comportano un alterato assorbimento di nutrienti, quali la celiachia, e anomalie cromosomiche, oltre che i tossici ambientali.

© 2008 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Quanto conta la prevenzione?
Moltissimo! Già nel 1991 – quasi 20 anni fa! – uno studio pubblicato su Lancet, la prestigiosa rivista scientifica di medicina, dimostrò che la supplementazione di acido folico prima della gravidanza e nelle sue fasi precoci riduce significativamente il rischio di difetti del tubo neurale nei neonati. Secondo quello studio, infatti, l'assunzione di 0,4 mg al giorno di acido folico, prima della gravidanza, aveva comportato una riduzione dell'83% dei difetti del tubo neurale nei neonati. E' l'unico caso in cui possiamo così drasticamente ridurre una malformazione con una vitamina!

Come può una vitamina prevenire una malformazione?
L'acido folico è una vitamina essenziale per la moltiplicazione delle cellule, che avviene rapidissima in un organismo a crescita superveloce qual è l'embrione e il feto. Le donne che hanno difetti del tubo neurale hanno autoanticorpi, ossia proteine immunitarie che sbagliano bersaglio e attaccano i recettori dell'acido folico, componenti preziosi della cellula. L'acido folico in più riesce a competere con l'autoanticorpo e a legarsi al suo recettore, consentendo una normale moltiplicazione cellulare in tutte le parti del corpo e sviluppando così perfettamente la sua azione preventiva!

Ci sono altri vantaggi nell'uso preventivo dell'acido folico?
Sì! Uno studio appena presentato al convegno americano di Medicina Materno-fetale indica come l'acido folico possa dare altri preziosi vantaggi per la gravidanza, per esempio nella riduzione dei parti prematuri precoci, quelli che compaiono tra la 20a e la 28a settimana di gravidanza, e che si associano ai maggiori rischi per la salute del bambino proprio per questa grave prematurità. La riduzione di questo rischio è del 70% nelle donne che hanno assunto l'acido folico per un anno prima del concepimento, mentre i parti prematuri tra la 28a e la 32a vengono ridotti del 50%. L'effetto protettivo è dunque ottimale se l'assunzione è ben più lunga, per circa un anno, prima del concepimento. Cari amici, è quindi saggio cominciare ad usare l'acido folico – per inciso, rimborsato dal SSN – già molto prima, quando si sta per esempio ancora facendo una contraccezione ormonale. La preparazione del grembo biologico, oltre che psichico, richiede un certo tempo per essere ottimale. Auguri di cuore per il bimbo in arrivo!

Prevenire e curare - La giusta integrazione che salva la crescita
- Avere sempre un'alimentazione sana, ricca di acido folico, contenuto in verdure a foglia verde (spinaci, insalate, lattuga), broccoli, asparagi, arance, limoni, kiwi, fragole, legumi, cereali. Il processo di cottura però distrugge la grande maggioranza di acido folico presente nei cibi.
- Pensare per tempo alla cicogna! Così da utilizzare l'integrazione con acido folico già da un anno prima di una gravidanza. Purtroppo, più della metà delle gravidanze non sono pianificate e questa fondamentale prevenzione viene meno.

- In caso di diabete prima della gravidanza, controllare bene i livelli di glicemia, e integrare per tempo con acido folico, perché questa malattia riduce l'assorbimento di questa importante vitamina. Controllare inoltre l'aumento di peso in gravidanza, per evitare un altro fattore di rischio per la salute del piccolo e la prematurità.