

Acido folico, e la gravidanza corre più serena

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, io e mia moglie stiamo cercando di avere il nostro primo figlio. Un'amica di famiglia, qualche sera fa, ci ha detto che lei è una sostenitrice dell'acido folico, perché preserva l'embrione da alcune malattie. Però non ha saputo dirci nulla di più preciso. Ci può spiegare meglio a che cosa serve questo acido e perché?".

Pierluigi S. (Grosseto)

La vostra amica ha ragione, gentile signor Pierluigi: l'acido folico è una sostanza utilissima per la donna in gravidanza e io ne sono davvero un'accesa sostenitrice! Rispondo quindi molto volentieri alla sua domanda. L'acido folico è una vitamina, la B9 per la precisione, che protegge il feto dai "difetti del tubo neurale" (Neural-Tube Defects, NTD), un insieme di gravi malformazioni a carico della testa e della colonna vertebrale.

Può fare qualche esempio?

La lesione più frequente è la spina bifida: la colonna non è perfettamente saldata, specialmente a livello lombare, e ciò può determinare danni neurologici di varia gravità a carico della vescica, con incontinenza, e delle gambe, con paresi e difficoltà di movimento. La spina bifida, a sua volta, può associarsi a malformazioni a carico della testa e del cervello, come l'anencefalia (assenza totale o parziale della volta cranica), la craniorachischisi (fessurazione profonda del cranio e della colonna vertebrale) e l'encefalocele (protrusione di tessuto cerebrale attraverso un'incompleta saldatura della volta cranica).

Da che cosa dipendono queste malformazioni, e quanto sono diffuse?

Gli imputati principali sono i farmaci che contrastano l'azione dell'acido folico (antifolati) e le condizioni che inibiscono il metabolismo della vitamina stessa (alcolismo, malattie del fegato, carenza di vitamina C, assunzione prolungata di sulfamidici). Seguono i fattori genetici, le anomalie cromosomiche, le patologie che comportano un alterato assorbimento alimentare, come la celiachia, e alcuni tossici ambientali.

Negli Stati Uniti l'incidenza si aggira intorno all'1 per mille; in Italia ci attestiamo su valori leggermente più bassi, probabilmente per motivi legati all'alimentazione.

Veniamo all'acido folico: in quale misura previene queste malformazioni?

E' davvero una sostanza determinante: 0,4 milligrammi di acido folico al giorno, assunti per bocca, a partire da almeno tre mesi prima del concepimento e per tutto il tempo della gravidanza, riducono dell'83% i difetti del tubo neurale! Però, ripeto, è indispensabile iniziare a prenderlo prima, non dopo, l'inizio della gestazione: il tubo neurale, che dà origine al cranio e

alla colonna vertebrale, si chiude infatti entro trenta giorni dal concepimento, quando la donna spesso non sa ancora di essere incinta. E' quindi indispensabile che la profilassi copra questo termine critico, e l'unico modo perché ciò avvenga è iniziarla con congruo anticipo, quando – come nel vostro caso – si inizia a cercare il figlio. Purtroppo, più della metà delle gravidanze non sono pianificate, e così tante donne (e tanti bambini!) non fruiscono di questa semplicissima e fondamentale forma di prevenzione.

L'acido folico dà anche altri vantaggi?

Sì: secondo studi recenti, riduce del 70 per cento il rischio di parto prematuro precoce (fra la 20a e la 28a settimana di gravidanza), e del 50 per cento il rischio di parto prematuro (fra la 28a e la 32a settimana). Altri studi indicano che può ridurre il rischio di labiopalatoschisi (il cosiddetto "labbro leporino"), malformazioni cardiache, ridotta crescita intrauterina (Intrauterine Growth Restriction, IUGR), basso peso alla nascita, sindrome di Down, pre-eclampsia e aborto spontaneo ripetuto.

Lo si può assumere anche attraverso gli alimenti?

Certamente, ed è senz'altro il modo più sano e naturale! L'acido folico è contenuto per esempio nelle verdure a foglia verde (spinaci, insalata, lattuga), nei broccoli, negli asparagi, nei legumi, nei cereali, e in svariati tipi di frutta (arance, limoni, kiwi, fragole, meloni, banane). La cottura, però, distrugge buona parte dell'acido folico presente in questi cibi: quindi, o li si mangia crudi o cotti pochissimo (meglio se a vapore), o si deve assumere a parte la quantità mancante per arrivare ai famosi 0,4 milligrammi al giorno.

Un'attenzione particolare ai livelli di acido folico – accertabili con un semplice prelievo del sangue – va infine posta quando la donna soffre di diabete, perché questa malattia ne riduce l'assorbimento: in tal caso è quindi indispensabile tenere la glicemia sotto costante controllo ed eventualmente, su indicazione del medico curante, aumentare la dose giornaliera della preziosa vitamina.