Acido folico: un atto d'amore (ma prima della gravidanza)

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

"Perché l'acido folico deve essere assunto prima della gravidanza? Non basta iniziarlo verso il secondo mese, ossia prestissimo, quando si fa la prima visita dal ginecologo? Io ho cominciato alla nona settimana, e il mio primo bambino è perfetto!".
Antonella F. (Chieti)

Mi rallegro che il suo bambino sia perfetto, gentile signora. Tuttavia, ben il 2% dei bambini nasce con malformazioni di varia gravità, evidenti già alla nascita (spina bifida, malformazioni genitali, labiopalatoschisi, ossia labbro leporino, difetti degli arti, delle orecchie o degli occhi), mentre in un altro 3-4% vengono scoperte nel primo anno di vita o anche oltre (malformazioni cardiache, renali, utero-annessiali). Il 70% dei difetti del tubo neurale, di cui la spina bifida fa parte, possono essere prevenuti SOLO se l'assunzione dell'acido folico è in atto per almeno tre mesi prima del concepimento, per garantire quella concentrazione di acido folico all'interno dei globuli rossi di circa 906 nmoli/litro considerata adeguata per rimuovere i due terzi dei fattori che altrimenti causano questo gravissimo problema.
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. Assunto prima del concepimento, l'acido folico riduce del 28% anche le malformazioni cardiache, oggi in netto aumento nella popolazione italiana. Riduce di circa il 60% anche la labiopalatoschisi, oltre ad altre malformazioni. Come è possibile?
L'acido folico riduce la penetranza e l'espressività dei geni responsabili di "errori" nel raffinatissimo e sincronizzato progetto grazie al quale, da un uovo fecondato, nasce in nove mesi il capolavoro di un bimbo sano. Per esempio, la labiopalatoschisi è dovuta a 12 geni: se c'è stata una prevenzione per tre mesi con acido folico e altri multivitaminici, il difetto può non manifestarsi o causare una minima alterazione del labbro superiore. Nel caso opposto si può arrivare alla mancata saldatura del palato superiore, con la cosiddetta "gola di lupo". Per questo è importante pensarci prima: purtroppo in Italia ancora una gravidanza su due parte "per caso" o comunque senza una adeguata preparazione («Se capita siamo contenti…»).
Purtroppo il periodo di formazione degli organi principali è avanzato o completato già all'ottava settimana, prima della prima visita: quello che per molte donne è "presto", dal punto di vista del bambino può essere "troppo tardi". Non solo per il dramma della malformazione in sé, ma per le sue conseguenze. Basti dire che in Italia (dati dell'Istituto Superiore di Sanità) le malformazioni congenite sono la seconda causa di invalidità nei minori (20.8%) e la terza causa di ospedalizzazione nei primi 4 anni di vita (50.000 ricoveri/anno).
Ci pensi prima, con suo marito, se sta considerando di avere un altro bimbo: è un atto d'amore per il figlio che verrà.

© 2020 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – Acido folico e multivitaminici

- L'acido folico dovrebbe essere assunto da tutte le donne in età fertile che non escludano in modo attivo una gravidanza o che la stiano cercando.
- Un polivitaminico, con contenuti in linea con le ultime raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è prezioso nei primi tre mesi prima di un concepimento attivamente cercato, per ottimizzare i livelli di sali minerali e vitamine essenziali per il miglior sviluppo dell'embrione e del feto.

© 2020 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it