Acido folico: un amico della gravidanza

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

"Io e mio marito siamo sposati da due anni e desideriamo tanto avere un figlio. Una nostra amica ha letto su una rivista che l'acido folico riduce il rischio di problemi gravi al feto. Ma io non ho ben capito di cosa si tratta... E' un farmaco che può avere effetti collaterali? A che cosa serve esattamente? E quando si deve assumere? Io voglio proteggere il mio bambino, ma vorrei anche che la mia gravidanza si svolgesse nel modo più naturale possibile...".
Valeria (Aosta)

Cara Valentina, la tranquillizzo subito sul punto che più la preoccupa: l'acido folico è una vitamina (la B9, per l'esattezza) essenziale per la corretta moltiplicazione delle cellule fetali. Quindi, se assunto nelle dosi prescritte dal medico, non ha alcun effetto collaterale. Anzi: è un alleato preziosissimo (e poco conosciuto) della gravidanza, perché riduce in modo significativo il rischio di malformazioni della colonna vertebrale e della testa del bambino ("difetti del tubo neurale"), da cui derivano lesioni a carico della testa e del cervello (anencefalia ed encefalocele). La carenza di acido folico aumenta anche il rischio di spina bifida, una lesione in cui la colonna non è perfettamente saldata, specie a livello lombare, proprio per la carenza di acido folico.
La spina bifida può associarsi a danni neurologici di varia gravità a carico della vescica, con incontinenza, e delle gambe, con paresi e difficoltà di movimento.
Le cause di questa malattia sono molteplici: carenze alimentari, quando assumiamo poche verdure a foglia verde, che ne sono ricche; malattie che alterino l'assorbimento delle sostanze nutritive, come la celiachia; anomalie cromosomiche; tossici ambientali; farmaci anti-epilettici e antifolati, che contrastano l'azione naturale dell'acido folico; fattori genetici.
Un aspetto cruciale della prevenzione è costituito dal tempo di assunzione. Normalmente il tubo neurale si chiude entro 30 giorni dal concepimento (tipicamente, fra il 17esimo e il 29esimo giorno), quando la donna spesso non sa ancora di essere incinta: è quindi importante iniziare ad assumere l'acido folico almeno tre mesi prima del concepimento, e in ogni caso quando si inizia a "cercare" seriamente il bambino! Assumerlo dopo significa ridurne l'effetto protettivo.
Gli studi dimostrano che una dose di 0,4 mg al dì, per bocca, riduce dell'83% i difetti del tubo neurale: è l'unico caso in cui possiamo prevenire così efficacemente una malformazione con una semplice vitamina. Quindi, cara Valentina, non abbia timori: chieda subito al suo medico di fiducia di prescriverle questo prezioso elemento e si prepari con gioia alla sua desiderata gravidanza!

Tutti i benefici dell'acido folico

L'acido folico (che, per inciso, è rimborsato dal Sistema Sanitario Nazionale) non riduce solo il rischio di spina bifida e altre gravi malformazioni, ma anche i parti prematuri "precoci", che compaiono tra la 20a e la 28a settimana di gravidanza, e si associano a molti pericoli per la salute

© 2010 - Gioia (Hachette Rusconi) - www.gioia.it - www.alessandragraziottin.it

del bambino. La riduzione del rischio è del 70% nelle donne che abbiano assunto l'acido folico per un anno prima del concepimento, mentre i parti prematuri tra la 28a e la 32a vengono ridotti del 50%. Secondo alcuni studi, inoltre, l'acido folico riduce anche la labiopalatoschisi e le malformazioni cardiache.

E' quindi importante iniziare ad usarlo molto prima del concepimento, anche quando si sta ancora facendo una contraccezione ormonale: la preparazione del grembo biologico, oltre che psichico, richiede un certo tempo per essere ottimale!

Attenzione anche agli stili di vita!

La supplementazione di acido folico può avvenire anche attraverso un'alimentazione sana, ricca verdure a foglia verde (insalata, spinaci), broccoli, asparagi, arance, limoni, kiwi, fragole, legumi e cereali. Bisogna però tenere presente che l'eventuale processo di cottura distrugge buona parte delle vitamine presenti nei cibi.

Se la donna è diabetica prima del concepimento, è opportuno monitorare i livelli di glicemia, perché questa malattia riduce l'assorbimento di acido folico: in tal caso, il medico valuterà se aumentare la dose da assumere quotidianamente.

E' infine importante tenere sotto controllo l'aumento di peso in gravidanza, altro fattore di rischio per la salute del piccolo e la prematurità: l'incremento ideale, se si parte in forma, è di circa 1.000 grammi al mese nel primo trimestre, di 1.200 grammi al mese nel secondo trimestre e 1.500 grammi al mese nel terzo trimestre, il che porta ad un incremento complessivo di circa 11 chili.

© 2010 - Gioia (Hachette Rusconi) - www.gioia.it - www.alessandragraziottin.it