

quotidiano **sanità**.it

Mercoledì 04 DICEMBRE 2019

Acido folico, quali strategie di prevenzione? All'Iss un gruppo di lavoro per l'analisi delle evidenze

L'assunzione di acido folico è determinante per la prevenzione di gravi malformazioni del sistema nervoso (difetti del tubo neurale, ad es. la spina bifida) ed anche altre anomalie congenite. L'acido folico pone in evidenza due questioni importanti per la prevenzione. L'importanza di una corretta assunzione nei tempi e nelle modalità dalle quali dipende l'efficacia rende la comunicazione strategica perché la prevenzione abbia successo

Di quanto acido folico hanno bisogno le donne in età fertile? Da coloro che propongono di inserirlo obbligatoriamente negli alimenti a quelli che invece ritengono che sia necessaria un'assunzione consapevole in vista di una gravidanza di certo sappiamo che l'acido folico è una vitamina con un ruolo essenziale nel ridurre notevolmente il rischio di malformazioni congenite. Ma serve davvero metterlo nella farina, è possibile che un eccesso di assunzione di questa vitamina possa essere addirittura tossico?

La prima questione è come affrontare le incertezze e proprio in questa direzione l'ISS sta formalizzando un gruppo di lavoro interdisciplinare con l'obiettivo di esaminare le recenti evidenze scientifiche per una valutazione comparata dei benefici e dei possibili rischi di eccesso delle diverse strategie nel contesto sociale e alimentare italiano. Le strategie per un'assunzione ottimale di acido folico fra le donne in età fertile sono, infatti, ancora controverse.

Attualmente, l'Istituto promuove l'assunzione consapevole e volontaria periconcezionale (supplementazione da un mese prima a due mesi dopo il concepimento) nelle donne che non escludono attivamente la gravidanza, integrata con un'alimentazione varia e salubre ([link](#)), in linea con l'approccio adottato nel resto d'Europa.

Per contro, alcuni paesi extra-europei (come gli Usa e il Canada) hanno adottato la fortificazione obbligatoria della farina di grano, che assicurerebbe una copertura generalizzata alla popolazione. Tuttavia, prima di adottare la fortificazione è indispensabile valutare alcuni dati scientifici che indicano possibili rischi per la salute da un'elevata assunzione di acido folico, con una forte incertezza su "quanto elevata"; infatti, al contrario della supplementazione, è impossibile controllare l'assunzione attraverso il consumo di alimenti fortificati, che può essere molto variabile.

Fra gli esiti avversi della gravidanza, le malformazioni congenite spiccano sia per la gravità sia per l'incidenza complessiva che - in assenza di strategie di prevenzione - giunge al 3% dei nati. In tale ambito l'Istituto Superiore di Sanità è stato fra i principali autori delle [Raccomandazioni Europee per la Prevenzione Primaria delle Malformazioni Congenite](#), che comprendono sia azioni da parte dei sistemi sanitari - ad es. programmi vaccinali per la rosolia, regolamentazione delle sostanze chimiche ambientali - sia l'adozione di comportamenti consapevoli - ad es. evitare fumo e alcol in gravidanza.

L'assunzione di acido folico è determinante per la prevenzione di gravi malformazioni del sistema nervoso (difetti del tubo neurale, ad es. la spina bifida) ed anche altre anomalie congenite. Si tratta di una vitamina, presente come folati soprattutto in frutta e verdura, che protegge i tessuti in rapido sviluppo: il fabbisogno è ovviamente maggiore nelle prime fasi della gravidanza, quando l'embrione si forma (organogenesi), e l'assunzione alimentare spesso è insufficiente. L'acido folico pone in evidenza due questioni importanti per la prevenzione.

L'importanza di una corretta assunzione nei tempi e nelle modalità dalle quali dipende l'efficacia rende la comunicazione strategica perché la prevenzione abbia successo.

La comunicazione, infatti, appare determinante per l'adozione di comportamenti consapevoli e responsabili. Promuovere la supplementazione periconcezionale con acido folico richiede la diffusione dell'informazione corretta sull'importanza di questa pratica, sui tempi e sulle dosi corrette. Questo ed altri argomenti sono stati affrontati nel Convegno " Malformazioni Congenite: dalla Comunicazione alla Prevenzione - CCM 2018" svoltosi il 29 novembre nell'ambito del Programma Azione centrale 2018 "Prevenzione e sorveglianza delle malformazioni congenite", finanziato dal Ministero della Salute e coordinato dall'Iss. La comunicazione efficace si basa su solide evidenze scientifiche ed è chiara, comprensibile, ed accessibile, tenendo conto delle differenze sociali e culturali presenti nella società pluralista e multietnica.

Al Convegno gli studenti dell'Istituto Cine - TV **Roberto Rossellini** (Roma) hanno presentato un video per promuovere l'assunzione periconcezionale di acido folico: è importante, infatti, che i messaggi arrivino tempestivamente alla generazione più giovane, anche con un uso intelligente dei social media, tarato sulle esigenze dei destinatari e possibilmente con il loro contributo.

Anche da una corretta comunicazione dipende la salute delle generazioni future.

Domenica Taruscio

Direttrice Centro Nazionale Malattie Rare, Iss

Alberto Mantovani

Dirigente di ricerca, Dipartimento Sicurezza alimentare, Nutrizione e Sanità pubblica veterinaria, Iss