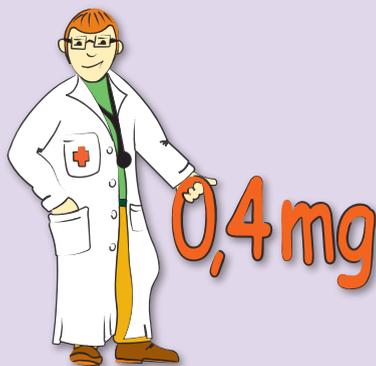


Raccomandazione

Si raccomanda che le donne che programmano una gravidanza, o che non ne escludono attivamente la possibilità, assumano regolarmente almeno **0,4 mg** al giorno di **Acido Folico** per ridurre il rischio di difetti congeniti.



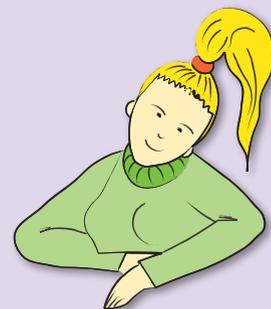
È fondamentale che l'assunzione inizi almeno un mese prima del concepimento e continui per tutto il primo trimestre di gravidanza.



Che cos'è l'Acido Folico?



È una vitamina del gruppo B (B9) essenziale durante le prime fasi della gravidanza per il normale sviluppo del cervello, colonna vertebrale, scheletro, cuore, rene e parete addominale del nascituro.



Perché?

È dimostrato che l'assunzione regolare di **Acido Folico**, iniziata prima del concepimento, riduce il rischio di difetti del tubo neurale del 50-70%.

Tale supplementazione potrebbe anche ridurre il rischio di altri difetti congeniti nel loro insieme (riduzione stimabile intorno al 10-20%) tra cui alcuni relativamente comuni come le cardiomiopatie congenite e le labiopalatoschisi.



Che cosa sono i Difetti del Tubo Neurale (DTN)?

DTN

Sono malformazioni congenite dovute ad una difettosa chiusura del tubo neurale con anomalie a livello del cervello e della colonna vertebrale. Queste comportano patologie molto importanti e invalidanti, fra le quali la spina bifida.



Quanto?



Per ridurre il rischio dell'insorgenza di difetti congeniti, oltre ad una alimentazione corretta ed equilibrata ricca in frutta (es. arance, mandarini,



clementini, succhi freschi di agrumi) e verdura (es. spinaci, carciofi, indivia, bieta, broccoli, cavoli), è necessaria una supplementazione giornaliera, iniziata almeno un mese prima del concepimento (vedi Figura A), di almeno **0,4 mg**.



Nelle donne che presentano riconosciuti fattori di rischio per DTN ed altre malformazioni suscettibili di riduzione del rischio con **Acido Folico** (es. precedente figlio con malformazioni, altri casi in famiglia, diabete o epilessia) sono raccomandati **4-5 mg** al giorno.

