

Network Italiano Promozione Acido Folico per la
Prevenzione Primaria di Difetti Congeniti

Salute e Folati

*Oggi
costruiamo
il nostro
domani*



*Keith Haring, Tuttomondo (murale di Pisa)
Keith Haring artwork © Estate of Keith Haring*

SIA NET


Servizi Igiene degli Alimenti e
della Nutrizione



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione
www.inran.it



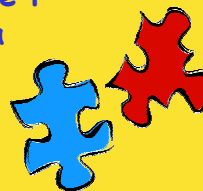
Centro Nazionale Malattie Rare
<http://www.iss.it/cnmr>



Il murale riportato in copertina
è stato realizzato da
Keith Haring e raggruppa
30 figure in un puzzle.
Ogni personaggio rappresenta
un diverso aspetto
del mondo, per esempio:
le forbici "umanizzate"
raffigurano la collaborazione
tra gli uomini, la donna con in
braccio il bambino simbolizza
la maternità, i due uomini che
sorreggono il delfino rimandano
al rapporto con la natura.



Questo opuscolo vuole
essere una "tessera" utile
nel puzzle della tua vita:
un'alimentazione equilibrata,
un'attività fisica quotidiana
e l'attenzione per alcuni
composti importanti come i
folati contribuiranno a
mantenerci in salute.



**Fai 5 pasti al giorno: prima colazione,
merenda a metà mattina, pranzo,
merenda pomeridiana e cena.**

Così suddividerai opportunamente la tua alimentazione lungo tutto l'arco della giornata.

La prima colazione non deve essere trascurata poiché assicura l'energia giusta per iniziare le attività quotidiane.



Micaela Gadler

Varia spesso le tue scelte a tavola.

La monotonia nei pasti porta a consumare in eccesso alcuni nutrienti e a tralasciarne altri; è necessario introdurre tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni. Monotonia può significare far rischiare all'organismo malattie future.

**Consuma più cereali, legumi,
ortaggi e frutta,**

importanti poiché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra), vitamine e minerali. Il loro consumo aiuta a prevenire la comparsa di tumori, malattie cardiovascolari e dell'apparato respiratorio e digerente.



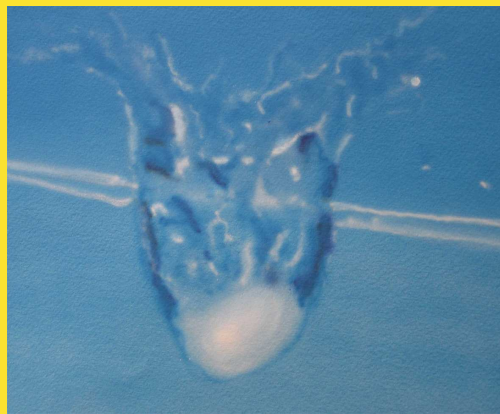
Keith Haring, L'albero della vita

Keith Haring artwork © Estate of Keith Haring

In particolare, frutta fresca e ortaggi sono ricchi di vitamine, minerali, fibre e composti antiossidanti. Il loro consumo quotidiano riduce la densità energetica della dieta, grazie al basso apporto calorico e all'alto potere saziante.

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.

L'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita. Svolge un ruolo fondamentale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione dei nutrienti.



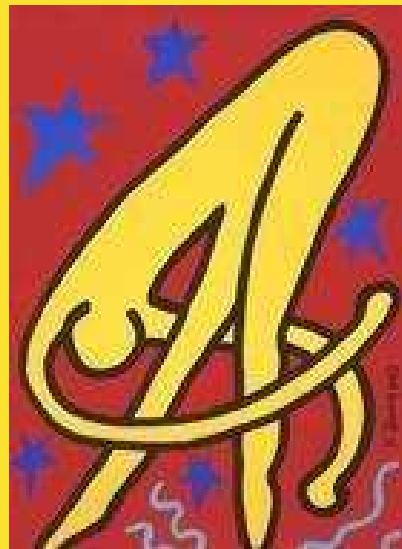
Micaela Gadler

L'acqua è il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche ed è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea. L'acqua viene persa e consumata continuamente, e quindi deve essere di continuo reintegrata dall'esterno.

**Dedica almeno 1 ora al
giorno all'attività fisica e
al movimento.**

Un livello medio/alto di
attività fisica è lo strumento
migliore per prevenire molte
malattie come l'obesità,
l'ipertensione,
l'osteoporosi e
il diabete.

Abituati a muoverti di più ogni
giorno:
cammina, sali e scendi le scale,
esercitati nello sport che
preferisci.



*Keith Haring, Disegno per il
Montecarlo Ballet
Keith Haring artwork, © Estate of Keith Haring*

Non adottare

schemi alimentari disordinati e squilibrati suggeriti dalle mode: spesso essi sono così ristretti e monotoni da comportare la carenza di nutrienti indispensabili.



Micaela Gadler

Non eccedere

nel consumo di alimenti dolci, di bevande gassate e dei piatti tipici dei fast-food.



Micaela Gadler

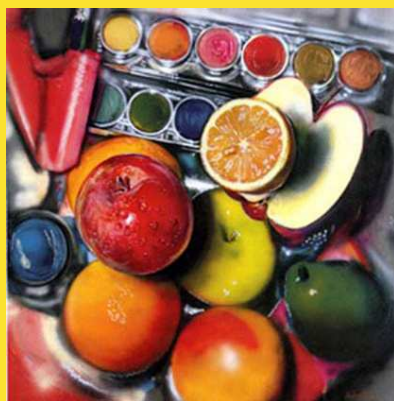
Elimina o riduci

l'assunzione di bevande alcoliche. L'alcol assunto ad alte concentrazioni è un tossico per tutti gli organi e le cellule. Danneggia fegato e apparato digerente.

Una dieta equilibrata
e l'esercizio
dell'attività fisica
quotidiana
miglioreranno
complessivamente il tuo
stato di salute.



Keith Haring, 'Boys Club mural'
Keith Haring artwork © Estate of Keith
Haring



Audrey Flack, 'Energy Apples'

In particolare,
**una dieta ricca
di vegetali,
frutta e cereali**
ti garantirà il
giusto apporto
giornaliero in
folati.

**I folati sono composti ad attività
vitaminica.**

**Riducono il rischio di molte
malattie, tra cui quelle
cardiovascolari.**

**Una loro adeguata
assunzione**
da parte delle donne in età
fertile **protegge dalla
comparsa di gravi
patologie nel
nascituro.**

Infatti i folati sono
coinvolti nella sintesi e nel
metabolismo del DNA,
dell'RNA e degli
amminoacidi
(i costituenti delle
proteine).



G. Capogrossi, Superficie 85.

Alimenti e Folati

Contenuto Molto Alto in Folati (300-100 µg/100g)

asparagi, broccoli, broccoletti, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavoli, cereali da colazione, rape rosse.

Contenuto Alto in Folati (99-40 µg/100g)

spinaci, bieta, pomodorini ciliegino, indivia, cavolfiore, arance, mandarini, kiwi, avocado, formaggi (parmigiano, camembert, gorgonzola, taleggio), frutta secca (mandorle, noci, pistacchi), fagioli, piselli, fave, ceci, uova, pasta e pane integrali.



Audery Flack, Queen

Contenuto Medio in Folati (39-20 µg/100g)

pompelmo, fragole, patate, pomodori, radicchio, carote, pane, pasta, pizza.

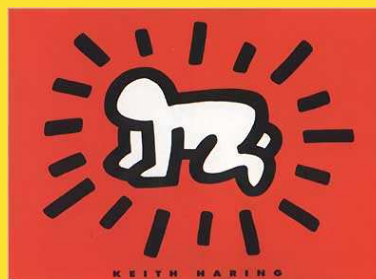


*Keith Haring, L'abbraccio
Keith Haring artwork © Estate of Keith Haring*

Ricorda che prima della gravidanza i folati presenti negli alimenti potrebbero non essere sufficienti a prevenire alcune patologie del bambino, e la donna deve ricorrere alla supplementazione con acido folico.

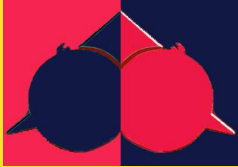
L'acido folico è una vitamina essenziale per il regolare sviluppo del bambino...

**L'acido folico,
preso nel periodo
periconcenzionale
-da 1 mese prima
a 3 mesi dopo
il concepimento-**

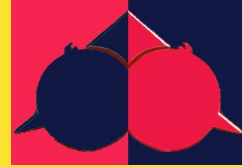


*Keith Haring, Il bambino raggianti
Keith Haring artwork © Estate of Keith Haring*

**riduce del 50-70%
il rischio di Difetti del Tubo Neurale,
nel bambino.**



Vero o Falso ?



Micaela Gadler

Una dieta ricca in verdura e frutta può essere sufficiente a garantire il giusto apporto giornaliero in folati?

VERO, un'alimentazione ricca in frutta e verdura garantisce il giusto apporto giornaliero in folati. Nella programmazione di una gravidanza, per maggior sicurezza, si consiglia la supplementazione con acido folico.

Se non prendo l'acido folico avrò sicuramente un bambino malato di Difetti del Tubo Neurale?

FALSO, però non prendendo l'acido folico prima del concepimento aumenta la possibilità che il bambino nasca affetto da tali patologie.

Se prendo l'acido folico in pasticca al dosaggio di 0,4 mg per un periodo superiore ad un mese e non rimango incinta rischio problemi di salute per me e per il bambino?

FALSO, l'acido folico a così bassi dosaggi non danneggia la salute della donna e del nascituro.

SIA NET

Servizi Igiene degli Alimenti e
della Nutrizione

ASL Roma C
Giuseppe Ugolini



*Stefania Ruggeri
Giuseppina Crisponi
Micaela Gadler*



Centro Nazionale Malattie Rare

Domenica Taruscio