

# Acido Folico

Ipotesi per  
una campagna  
di comunicazione  
sull'acido **folico**  
in gravidanza

Prendi l'acido folico. Ora.

**Proteggi il tuo bambino  
prima ancora di concepirlo.**

Sapevi che una vitamina del gruppo B chiamata acido folico può aiutare a prevenire le più comuni e gravi malformazioni fetali? Se sei una donna in età fertile, prendere ogni giorno una compressa di acido folico da 0.4 mg può proteggere il tuo futuro bambino dai difetti del tubo neurale, difetti che colpiscono il cervello e il midollo spinale e possono provocare la morte o grave disabilità.

L'acido folico è fondamentale per la costruzione delle nuove cellule, in particolare dei globuli rossi e delle cellule nervose, e una sua carenza può compromettere il normale sviluppo dell'embrione.

Perché sia efficace, però, è importante cominciare ad assumerlo prima che avvenga il concepimento (almeno un mese prima) e continuare per tutto il primo trimestre della gravidanza: il tubo neurale (da cui poi prenderanno forma il cervello e il midollo spinale), infatti, si forma entro la quarta settimana di gestazione, epoca in cui potresti non avere ancora scoperto di essere incinta. Nel nostro paese, poi, la metà circa delle gravidanze non è programmata: se non adottati misure anticoncezionali tali da escluderne la possibilità, ti conviene cominciare a prendere fin da subito l'acido folico.

Non è una medicina, non ha effetti collaterali (anzi, secondo alcuni studi sembra avere un'azione protettiva per il cuore) e, se te lo prescrive il medico, non ti costa nulla. Ogni anno in Italia un bambino su mille nasce affetto da malformazioni da cui potrebbe essere protetto con un semplice gesto quotidiano.

**Se vuoi un figlio  
o non ne escludi la possibilità,  
non aspettare, proteggilo  
prima ancora di concepirlo.**



# Acido Folico

## *Idee cardini:*

- la serenità
- l'unione
- il progetto
- l'origine naturale dell'acido folico



**Prendi l'acido folico. Ora.**  
**Proteggi il tuo bambino prima ancora di concepirlo.**

Sapevi che una vitamina del gruppo B chiamata acido folico può aiutare a prevenire le più comuni e gravi malformazioni fetali? Se sei una donna in età fertile, prendere ogni giorno una compressa di acido folico da 0,4 mg può proteggere il tuo futuro bambino dai difetti del tubo neurale, difetti che colpiscono il cervello e il midollo spinale e possono provocarne la morte o grave disabilità.

L'acido folico è fondamentale per la costruzione delle nuove cellule, in particolare dei globuli rossi e delle cellule nervose, e una sua carenza può compromettere il normale sviluppo dell'embrione.

Perché sia efficace, però, è importante cominciare ad assumerlo prima che avvenga il concepimento (almeno un mese prima) e continuare per tutto il primo trimestre della gravidanza: il tubo neurale (da cui poi prenderanno forma il cervello e il midollo spinale), infatti, si forma entro la quarta settimana di gestazione, epoca in cui potresti non avere ancora scoperto di essere incinta.

Nel nostro paese, poi, la metà circa delle gravidanze non è programmata: se non adotti misure anticoncezionali tali da escluderne la possibilità, ti conviene cominciare a prendere fin da subito l'acido folico.

Non è una medicina, non ha effetti collaterali (anzi, secondo alcuni studi sembra avere un'azione protettiva per il cuore) e, se te lo prescrive il medico, non ti costa nulla.

Ogni anno in Italia un bambino su mille nasce affetto da malformazioni da cui potrebbe essere protetto con un semplice gesto quotidiano.

**Se vuoi un figlio o non ne escludi la possibilità, non aspettare, proteggilo prima ancora di concepirlo.**



**Proteggilo prima di concepirlo**

*Non è mai troppo presto*

# Acido Folico



*Il figlio  
dopo,  
la vitamina  
subito*

# Acido Folico

*Idee cardini:*

- scelta consapevole
- relazionalità
- protezione
- dolcezza della maternità



# Acido Folico

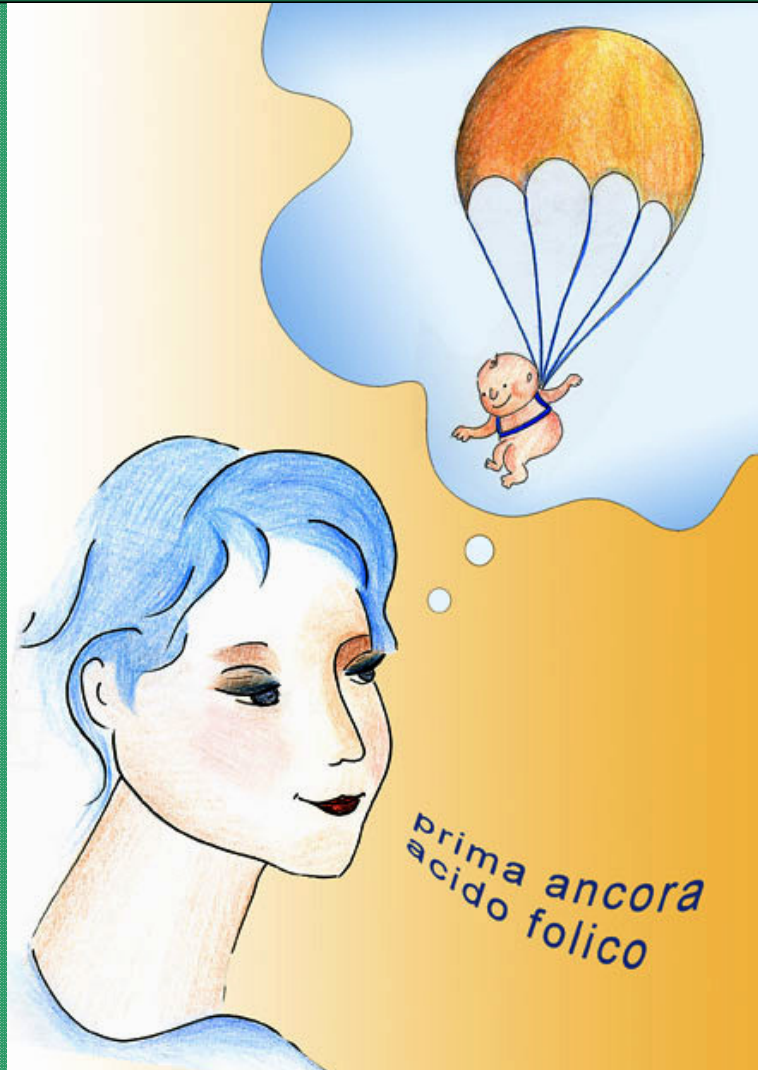
*La pillola  
preconcezionale,  
un peccato  
non prenderla*



# Acido Folico

*Idee cardini:*

- responsabilità
- amore
- nuova vita



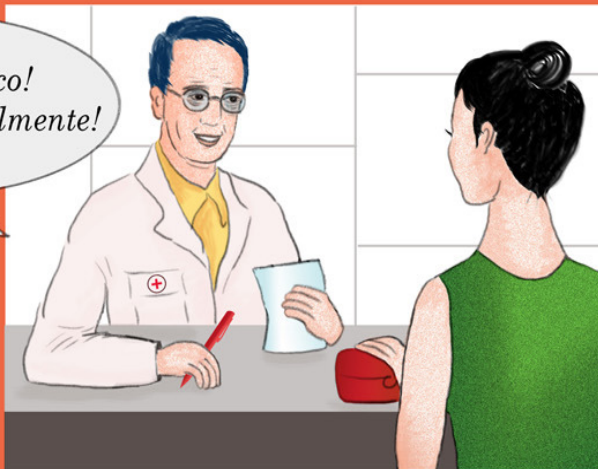
# Acido Folico

*Mangia la foglia  
per tuo figlio*



# Acido Folico

*aha! l'acido folico!  
avete deciso finalmente!*



*Non ancora! Ma ci  
stiamo pensando!  
Lo voglio proteggere  
prima di concepirlo*





# Acido Folico



*ops! dimenticavo  
le mie pillole!*

*No! Non quelle  
... è l'acido folico,  
un benvenuto  
al nostro futuro  
bambino!*



# Acido Folico



*Proteggilo  
prima di concepirlo*

# Acido Folico

“Oggi hai preso l’acido folico?

L’acido folico, una vitamina del gruppo B, può aiutare a prevenire le più comuni e gravi malformazioni fetali.

Se sei una donna in età fertile, una compressa di acido folico da 0,4 mg al giorno può proteggere il tuo futuro bambino dai difetti del tubo neurale, difetti che colpiscono il cervello e il midollo spinale e possono provocarne la morte o grave disabilità. Perché sia efficace, tuttavia, è importante cominciare ad assumerlo almeno un mese prima del concepimento e continuare per tutto il primo trimestre della gravidanza: il tuo bambino, infatti, ha bisogno dell’acido folico nelle prime settimane di vita, quando tu potresti non avere ancora scoperto di essere incinta.

Ogni anno in Italia un bambino su mille nasce affetto da malformazioni da cui potrebbe essere protetto con un semplice gesto quotidiano: se vuoi un figlio o non ne escludi la possibilità, non aspettare, proteggilo prima ancora di concepirlo.”

## Acido folico:

per proteggere il tuo bambino prima ancora di concepirlo

“Sapevi che una vitamina del gruppo B chiamata acido folico può aiutare a prevenire le più comuni e gravi malformazioni fetali? Ogni anno, in Italia, un bambino su mille nasce con gravi malformazioni che colpiscono il cervello e il midollo spinale. Questi difetti, chiamati difetti del tubo neurale (DTN), sono molto gravi poiché possono provocarne la morte o gravi disabilità (come la paralisi delle gambe e l’incapacità di trattenere le urine), ma possono essere prevenuti con un semplice gesto quotidiano.

Negli ultimi anni, infatti, le ricerche scientifiche hanno dimostrato che queste malformazioni sono meno frequenti se le donne, durante il periodo vicino al concepimento (due o tre mesi prima, fino a due tre mesi dopo), assumono una dose maggiore di una particolare vitamina del gruppo B, la vitamina B9 (detta anche acido folico), che è fondamentale per la formazione delle cellule (soprattutto dei globuli rossi e delle cellule nervose) e il cui fabbisogno aumenta notevolmente in gravidanza.

Per ottenere una riduzione del 70 per cento delle malformazioni, secondo gli studi condotti da oltre vent’anni, è sufficiente raggiungere il livello raccomandato di 0,4 mg di acido folico al giorno, pari al doppio circa della dose necessaria in normali condizioni di salute. Nel caso in cui in famiglia siano presenti altri casi di DTN, invece, la dose raccomandata è molto più alta: 5 mg al giorno.

Una buona alimentazione, completa e variata, assicura di solito il fabbisogno minimo di vitamine necessario. Sebbene questa vitamina si trovi in molti alimenti, come le verdure a foglia verde, gli agrumi, le noci, il fegato di vitello e di manzo, è difficile raggiungere il livello consigliato per la prevenzione dei difetti del tubo neurale (0,4 mg) solo con una dieta mirata, poiché l’acido folico presente in natura è meno assimilabile di quello disponibile come integratore vitaminico e la cottura dei cibi ne distrugge la maggior parte.

Per questo motivo, a livello nazionale, un comitato di esperti costituitosi di recente (il “Network Italiano Promozione Acido Folico per la Prevenzione Primaria di Difetti Congeniti” promosso dal Centro Nazionale Malattie Rare dell’Istituto Superiore della Sanità) ha diffuso la seguente 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”.**

Gli organi del bambino si formano entro la fine dell’ottava settimana di gestazione e in particolare il tubo neurale, dal quale si formeranno il cervello e il midollo spinale, si completa entro la quarta settimana. A quest’epoca della gravidanza spesso le future mamme non sanno o hanno appena scoperto di essere incinte, per cui una supplementazione di acido folico a questo punto potrebbe rivelarsi tardiva.



**Proteggilo  
prima di  
concepirlo**

# *Acido* Folico

---

Grazie per  
l'attenzione!

