

“Io non concepisco
una vita senza
acido folico.”

Ellen Hidding

Assumi 0,4 mg al giorno di acido folico (vitamina B9) almeno un mese prima del concepimento e sino al terzo mese di gravidanza, e mangia regolarmente frutta e verdura ricca di folati, i “parenti” dell’acido folico presenti nei vegetali (come asparagi, spinaci, broccoli, fagioli ed altri legumi, agrumi): è il modo giusto per ridurre il rischio di malformazione della colonna vertebrale e del midollo spinale che può colpire il feto e rendere il nascituro disabile per tutta la vita.

CAMPAGNA PER LA PREVENZIONE DELLA SPINA BIFIDA PROMOSSA DA



CON IL COORDINAMENTO NAZIONALE DELLE ASSOCIAZIONI SPINA BIFIDA