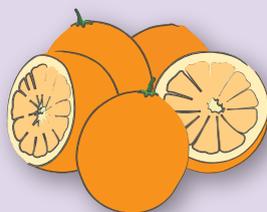
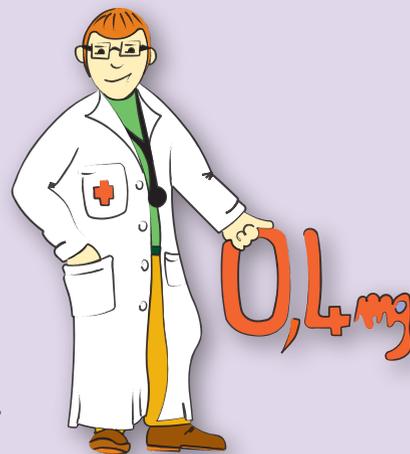


## RACCOMANDAZIONE

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.



*E' fondamentale che l'assunzione inizi*

*almeno un mese prima del concepimento e continui per tutto il primo trimestre di gravidanza.*



## PERCHE'?

Sulla base di prove di efficacia ottenute in Paesi diversi dall'Italia, si può affermare che la regolare supplementazione di acido folico iniziata prima del concepimento **riduce il rischio di difetti del tubo neurale (DTN)**



**DTN** 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 cardiopatie congenite e labiopalatoschisi.



## Quanto ?



Per ottenere questi benefici, oltre ad una alimentazione corretta ed equilibrata ricca in frutta (es. arance, mandarini,

clementini, succhi freschi di agrumi), verdura (es. spinaci, carciofi, indivia, bieta, broccoli, cavoli), è necessaria una supplementazione giornaliera iniziata almeno un mese



prima del concepimento 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 gravidanza esitata in DTN, anamnesi familiare positiva per malformazioni, diabete insulino-dipendente, epilessia) sono raccomandati 4 - 5 mg al giorno.

