- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 216.73.217.1 Mon, 14 Jul 2025, 22:36:33

Recenti Prog Med 2021; 112: 156-157

https://dottoremaeveroche.it
Un progetto della Federazione Nazionale Medici Chirurghi e Odontoiatri (FNOMCEO)

Assumere acido folico in gravidanza è sufficiente?

È stato dimostrato che assumere acido folico prima della gravidanza riduce il rischio di malformazioni nel bambino.

L'articolo è stato pubblicato
l'8 febbraio 2021
sul sito https://dottoremaeveroche.it/

È sufficiente assumere acido folico quando resto incinta?

Da diversi anni è stato dimostrato che assumere acido folico prima della gravidanza riduce il rischio di malformazioni nel bambino. Purtroppo, solo una donna su tre inizia a prenderlo prima del concepimento. Questo dato è emerso a settembre dello scorso anno, quando l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha presentato il primo Rapporto OsMed (Osservatorio Nazionale sull'impiego dei Medicinali) riguardante l'assunzione di farmaci nei nove mesi prima, durante e dopo la gravidanza. Si tratta di un'importante novità perché nonostante il consumo dei farmaci durante la gravidanza sia aumentato negli ultimi anni, i dati disponibili in Italia sono scarsi e poco recenti. In particolare, si legge nel Rapporto, «appare meritevole di attenzione il trend prescrittivo dell'acido folico che, seppur con una verosimile sottostima del consumo reale per la disponibilità di prodotti acquistabili anche senza prescrizione medica, non risulta in linea con le raccomandazioni nazionali e internazionali»[1].

Nonostante questo, assumere acido folico in gravidanza, o in previsione di una gravidanza, non è ancora una pratica molto diffusa. I motivi sono diversi: la maggior parte delle gravidanze non è programmata; nel tempo che trascorre dal momento in cui si decide di avere un figlio al restare incinta molte donne, scoraggiate, abbandonano il farmaco; si ritiene sufficiente un'alimentazione sana. Infine, molte donne e molte coppie non sono informate. Ma andiamo per ordine.

Dottore, che cosa è e dove si trova l'acido folico?

L'acido folico è una vitamina, chiamata anche vitamina B9, indispensabile al nostro organismo per moltiplicare giornalmente le cellule che si rinnovano di continuo, ad esempio quelle della pelle, dei capelli, delle unghie e soprattutto quelle del sangue.
Negli alimenti questa vitamina è presente sotto forma di folati e viene trasformata dal nostro organismo in acido folico. Gli alimenti che contengono la qualità maggiore di acido folico sono il fegato e le verdure a foglia larga di colore verde scuro, soprattutto carciofi, spinaci, broccoli, cavoli e asparagi.
In misura minore si trova anche in altre verdure, come bieta e rape rosse, in alcuni tipi di frutta, come arance, mandarini, kiwi, nella frutta secca, soprattutto mandorle e noci, in alcuni formaggi, come parmigiano, taleggio, gorgonzola, nei i legumi, come ceci e fagioli, e nelle uova.
In genere la nostra alimentazione è in grado di assicurarci quantità sufficienti di folati per rinnovare le nostre cellule, ma in alcuni momenti della nostra vita, come all'inizio di una gravidanza, la sola alimentazione non è sufficiente.

Dottore, perché è particolarmente importante assumere acido folico in gravidanza?

Un buon numero di ricerche ha dimostrato che un apporto di acido folico maggiore di quello assunto con la normale alimentazione durante il periodo peri-concezionale – che va da quando una donna non esclude la possibilità di una gravidanza fino alla fine del terzo mese – riduce sensibilmente il rischio di avere un bambino affetto da difetti del tubo neurale, sia nella popolazione generale sia nelle persone che hanno già avuto figli con queste malformazioni[2].
I difetti del tubo neurale sono in particolare due: l'anencefalia e la spina bifida. L'anencefalia è una malformazione congenita caratterizzata dalla parziale assenza della calotta cranica, che quindi non riesce a proteggere il tessuto cerebrale. È incompatibile con la sopravvivenza ed è una causa comune di aborto terapeutico.
La spina bifida, invece, è una malformazione caratterizzata dalla parziale assenza degli archi posteriori delle vertebre della colonna, con esposizione all'esterno di meningi e tessuto midollare. Grazie a un intervento neurochirurgico la sopravvivenza è possibile, ma rimane la difficoltà motoria degli arti inferiori[2].

- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 216.73.217.1 Mon, 14 Jul 2025, 22:36:33

Perché funzioni, quando è necessario assumere l'acido folico?

Innanzitutto è importante sapere che lo sviluppo del futuro bambino inizia non appena avviene il concepimento, in media 14 giorni dopo l'inizio del ciclo: alla fine della quinta settimana gestazionale il cuore comincia a battere e alla fine della sesta si è completamente formata la struttura portante del sistema nervoso centrale.
In particolare anencefalia e spina bifida si possono determinare entro il 28° giorno dal concepimento, quindi entro la fine della sesta settimana gestazionale. Per questo, per prevenire le malformazioni congenite, l'aborto spontaneo, la prematurità e la limitata crescita prenatale, bisogna intervenire prima dell'inizio della gravidanza[3].
Dal momento che anche chi programma attivamente la gravidanza non può stabilire con precisione il giorno del concepimento, è necessario che la futura mamma inizi ad assumere acido folico sin da quando la coppia decide di avere un figlio o non ne esclude attivamente la possibilità, oppure non utilizza metodi contraccettivi efficaci. Deve poi continuare a prenderlo per tutto il tempo necessario prima di rimanere incinta e fino alla fine del terzo mese di gravidanza. Se l'acido folico viene assunto a gravidanza iniziata non ha più alcuna efficacia.

Dottore, ho sentito dire che prendendo l'acido folico ho più possibilità di rimanere incinta…

Sull'acido folico circolano in rete diverse bufale. Purtroppo non è vero che l'assunzione di acido folico aiuti a rimanere incinta, così come non è vero che in menopausa ne serva un quantitativo particolarmente elevato.
E tranquillizziamo subito tutte le future mamme: non è vero che l'acido folico fa ingrassare.
Altra bufala che si sente spesso nominare a proposito dell'acido folico è che sia un valido rimedio per la caduta dei capelli, tanto che è contenuto in alcuni prodotti contro la calvizie. In realtà, nonostante sia vero che una carenza di acido folico può rendere i capelli più fragili, non è dimostrato che l'assunzione di questa vitamina faccia crescere i capelli, e meno che mai che li faccia ricrescere[6].

Dottore, non può bastare una corretta alimentazione?

Come sempre, e a maggior ragione prima di una gravidanza, è opportuno seguire un'alimentazione mediterranea, ricca di frutta e verdura.
Una corretta alimentazione è fondamentale durante una gravidanza (ne abbiamo parlato anche nella scheda "È vero che una futura mamma deve mangiare per due?") ma da sola non basta a fornire al futuro bambino la quantità adeguata di acido folico che gli serve. Diversi studi, eseguiti in Italia, dimostrano che le donne in età fertile non hanno un livello di folatemia – ovvero la concentrazione di folati nel sangue – adeguato[4].
Per assicurare a tutte le donne in età fertile un sufficiente livello di folatemia al momento del loro concepimento, in moltissimi Paesi, oltre alla raccomandazione della supplementazione, è stato aggiunto acido folico negli alimenti più comunemente consumati. Un processo che viene chiamato fortificazione. In Europa, però, la fortificazione non viene fatta e per questo è ancora più consigliato assumere acido folico prima di una gravidanza.

Dottore, quale è la dose corretta di acido folico in gravidanza?

La dose ottimale di acido folico in gravidanza è quella di 0,4 mg al giorno. Le donne che hanno già avuto un figlio nato con un disturbo del tubo neurale devono assumere un supplemento di 5 mg al giorno al dosaggio di acido folico. Stessa cosa vale per le donne che hanno avuto un loro familiare con un disturbo di questo tipo o per chi è affetta da epilessia, diabete o obesità[2]. In ogni caso, comunque, è opportuno stabilire la dosa corretta con il proprio medico.
Aggiungiamo anche che nel nostro Paese abbiamo un vantaggio unico al mondo: la formulazione con 0,4 mg di acido folico per compressa è in fascia A dei medicinali dal 2005, ovvero è un farmaco a carico del Servizio Sanitario Nazionale su prescrizione del medico.

Nel periodo che precede la gravidanza ci sono altri accorgimenti da prendere?

Numerose prove scientifiche indicano che una ulteriore riduzione delle disabilità infantili può essere ottenuta anche attraverso un counselling continuo offerto alla donna in età riproduttiva, specialmente quando una gravidanza è possibile e non attivamente evitata[5].
Questi sono solo alcuni degli accorgimenti che conviene prendere nel periodo preconcezionale, oltre ovviamente all'assunzione di acido folico[3]:

1. Programma le tue gravidanze: una gravidanza desiderata e programmata è una gravidanza più sicura per la futura mamma e il futuro bambino.
2. Non appena decidi di avere un bambino prenditi cura di te stessa, più del solito. Comportati nel periodo preconcezionale come se fossi già in gravidanza.
3. Se soffri di una qualunque malattia parlane approfonditamente con il tuo medico di fiducia perché ogni malattia va controllata, stabilizzata e trattata nel miglior modo possibile in vista di una gravidanza.
4. Adotta un'alimentazione sana.
5. Svolgi una regolare attività fisica.

Rebecca De Fiore

Bibliografia

1. Agenzia Italiana del Farmaco. Rapporto OsMed sull'uso dei farmaci in gravidanza. Settembre 2020.
2. Genitori Più. Prendere l'acido folico. Disponibile su: https://www.genitoripiu.it/ [ultimo accesso 26 gennaio 2021].
3. Pensiamoci prima. Le raccomandazioni per le coppie che desiderano avere un bambino. Disponibile su: https://bit.ly/3jKd76N [ultimo accesso 26 gennaio 2021].
4. Bortolus R, Filippini F, Udali S, et al. B vitamin blood concentrations and one-carbon metabolism polymorphisms in a sample of Italian women and men attending a unit of transfusion medicine: a cross-sectional study. Eur J Nutr 2020 Dec 29. doi: 10.1007/s00394-020-02448-1.
5. Mastroiacovo P, Baronciani D, Bortolus R. Prevenzione primaria degli esiti avversi della riproduzione attraverso la promozione della salute preconcezionale. Quaderni ACP 2010; 17: 148-53.
6. Calia V. Acido folico: tutti i benefici della vitamina B9. UPPA. Disponibile su: https://bit.ly/3jH2L7M [ultimo accesso 26 gennaio 2021].