



Oggi è presente anche in alcuni prodotti alimentari industriali come cereali e biscotti. Ma perché è così importante? Abbiamo cercato di fare chiarezza con l'aiuto della ginecologa Stefania Piloni e della nutrizionista Valentina Schirò

La vitamina B9, conosciuta anche come **acido folico**, è essenziale per la salute, soprattutto prima del concepimento, in gravidanza e durante l'allattamento per favorire il corretto sviluppo e la crescita del bambino. Numerosi studi hanno dimostrato che l'assunzione di acido folico, sia tramite la dieta in cui siano presenti cibi che lo contengono naturalmente sia attraverso integratori a base di questa vitamina, **riduce l'incidenza di malformazioni addirittura fino al 70 per cento**.

Persino l'industria alimentare negli ultimi anni ha puntato su questa sostanza.

In Italia, per esempio, è possibile reperire prodotti "fortificati" con acido folico come fette biscottate, cereali da colazione, biscotti, snack, succhi di frutta e molti altri ai quali è stata aggiunta questa sostanza. Di recente, per aumentarne il consumo giornaliero e ridurre il rischio di malformazioni congenite come la spina bifida, [nel Regno Unito il governo ha dato il via libera addirittura alla fortificazione obbligatoria delle farine di uso comune](#). Non è però una novità: una scelta di politica sanitaria simile è stata adottata negli ultimi decenni in più di 80 Paesi nel mondo come gli Stati Uniti, ma non ancora in Europa, tra cui l'Italia. Per quale ragione? «Rispetto a quella italiana prettamente mediterranea, l'alimentazione di altri Paesi, è maggiormente carente di acido folico per via anche della minore reperibilità di alimenti freschi a foglia verde e grande ricchi di folati, come gli spinaci, le bietole, gli asparagi, i broccoli, i carciofi» spiega la dottoressa [Stefania Piloni](#), medico chirurgo specialista in ginecologia e ostetricia.

CHE COS' È E A COSA SERVE

«L'acido folico è la vitamina B9, chiamata anche folacina, essenziale per la salute, soprattutto nella vita evolutiva embrionaria e fetale, ma anche da adulti per il funzionamento dell'organismo. Questa sostanza è un mattone fondamentale per la corretta costruzione del DNA, per la sintesi delle proteine e per la prevenzione dell'anemia. In gravidanza, è importante per prevenire la spina bifida, una patologia grave della colonna vertebrale che può comportare difficoltà motorie importanti, le malformazioni del palato (labiopalatoschisi) e i difetti cardiovascolari del nascituro» spiega la ginecologa Stefania Piloni.

A CHI È UTILE

«L'acido folico è consigliato alle donne, in particolare durante il periodo fertile sia attraverso il consumo quotidiano di alimenti che ne sono ricchi sia attraverso integratori» suggerisce la nutrizionista Valentina Schirò, specialista in scienza dell'alimentazione. «La dose consigliata per chi è alla ricerca di un bambino o è in gravidanza è di 400 microgrammi al giorno (0,4 mg)» spiega la ginecologa Stefania Piloni. L'acido folico non serve però solo alle donne. «Questa vitamina è utile anche agli uomini: contrasta l'anemia e fortifica la forza muscolare essendo implicata nella sintesi proteica. Inoltre, è un fluidificante del sangue molto utilizzato in casi particolari di patologie legate alla coagulazione» spiega la ginecologa Stefania Piloni.

COSA ACCADE QUANDO È CARENTE

«La carenza di acido folico nell'organismo si può manifestare con astenia, turbe del sonno, ulcere della mucosa orale, anemia macrocitica e megaloblastica, disordini neurologici oppure patologie cardiovascolari» spiega la nutrizionista Valentina Schirò. «Per capire che si è carenti di questa vitamina basta sottoporsi a un semplice prelievo di sangue» spiega la ginecologa Piloni.

DOVE TROVARLO: I CIBI CHE NE SONO PIÙ RICCHI

«In natura esistono cibi che contengono buone quantità di acido folico come le **verdure a foglia verde (spinaci, bietola, rape, eccetera), gli agrumi, in particolare le arance e i legumi, per esempio i fagioli**. Questi alimenti non dovrebbero mai mancare nei menù quotidiani soprattutto se si è alla ricerca di una gravidanza o si è incinte» suggerisce la nutrizionista **Valentina Schirò**.

PERCHÉ L'ALIMENTAZIONE NON BASTA IN GRAVIDANZA: GLI INTEGRATORI

«In gravidanza e durante l'allattamento il fabbisogno di acido folico giornaliero aumenta» spiega la ginecologa Stefania Piloni. Se in condizioni normali l'alimentazione varia e ricca di cibi ad alto contenuto in folati basta a soddisfare la richiesta, in queste particolari condizioni invece è necessaria l'integrazione di questa vitamina attraverso supplementi (integratori) di acido folico per ridurre il rischio di nascita con difetti del tubo neurale, malformazioni congenite severe e per far fronte alle perdite che si verificano con il latte materno durante l'allattamento.