

Vitamina B9 (acido folico)



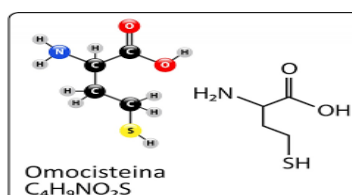
La vitamina B9 o acido folico è un elemento essenziale nella prevenzione delle malformazioni neonatali.

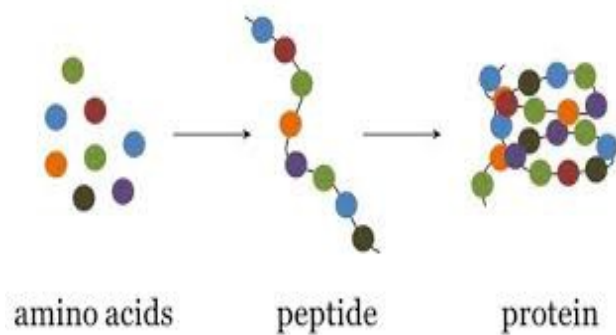
Conosciuta soprattutto per la sua importanza durante la gravidanza, la vitamina B9, meglio nota come acido folico, è in realtà fondamentale in qualunque momento della vita in quanto è coinvolta in numerosi processi essenziali per l'organismo, a prescindere dal sesso e dalle circostanze. Fortunatamente, assumerla in quantità adeguate è generalmente semplice dal momento che questo microelemento è ampiamente diffuso in natura e presente in numerosi alimenti comunemente consumati nell'ambito di una dieta sana e bilanciata. Tuttavia, in gravidanza e in altre situazioni che ne aumentano il fabbisogno o ne riducono l'assorbimento, diventa necessario prevedere integrazioni mirate. Ecco tutto quel che c'è da sapere su questa importante vitamina: come agisce, che cosa accade quando manca, in quali cibi trovarla e come fare per aumentarne l'assunzione quando l'organismo lo richiede.

Che cos'è

L'acido folico o vitamina B9 è una vitamina idrosolubile essenziale per la sintesi del DNA e delle proteine, due processi indispensabili per la crescita, il metabolismo e la replicazione cellulare, senza i quali sarebbe impossibile non soltanto rinnovare i tessuti dell'organismo, ma anche garantire il generale funzionamento di quest'ultimo.

Essendo necessaria per la replicazione cellulare, la vitamina B9 è particolarmente richiesta da tessuti in crescita e sottoposti a un ricambio cellulare molto rapido. In particolare, questo micronutriente è un supporto insostituibile per la sintesi dell'emoglobina e la formazione dei globuli rossi (che avviene in modo pressoché costante per reintegrare quelli invecchiati o danneggiati, eliminati dalla milza), per il turn-over delle mucose, per la proliferazione e la differenziazione dei tessuti embrionali e, soprattutto, per lo sviluppo del sistema nervoso del feto durante la gravidanza. La vitamina B9 continua, poi, a essere importante per il buon funzionamento del sistema nervoso in tutte le epoche della vita, nonché per una piena efficienza degli organi sessuali e il mantenimento della fertilità sia femminile sia maschile (produzione di ovuli e spermatozoi maturi, adatti alla fecondazione). In aggiunta, l'acido folico potrebbe avere un'azione preventiva nei confronti delle malattie cardiovascolari e dell'ipertensione, che deve però essere ancora stabilita con precisione in termini di meccanismo ed entità della protezione offerta. Attualmente, quel che è certo è che mantenere un adeguato apporto di vitamina B9 è utile per ridurre i livelli di omocisteina, un aminoacido che, se presente in eccesso nel sangue, si associa a un aumentato rischio cardiovascolare.





Che cosa accade se manca l'acido folico

Il fabbisogno giornaliero di acido folico varia a seconda dell'età, del genere e, per le donne in età fertile, del fatto di essere o meno in gravidanza, in procinto di intraprenderla o in fase di allattamento. In generale, il fabbisogno di acido folico medio di un adulto sano (a partire dai 15 anni) corrisponde a 400 µg al giorno, quantità che può essere ottenuta dal consumo bilanciato di alimenti vegetali freschi, opportunamente cucinati e conservati, e da eventuali integrazioni con cibi arricchiti (cereali per colazione, fette biscottate, biscotti, latte, yogurt, succo di frutta ecc.) o supplementi mirati, in caso di difficoltà nutrizionali e/o apporto insufficiente.

Durante la gravidanza il fabbisogno giornaliero di acido folico aumenta di circa 200 µg/dì, (arrivando a un totale di 600 µg/dì) a causa della quota aggiuntiva richiesta dal feto che si sta sviluppando, e si mantiene elevato dopo il parto, se si sceglie di allattare al seno, poiché una quota di vitamina B9 è trasferita nel latte materno. In questo secondo caso, ai 400 µg/dì di acido folico necessari di base se ne devono aggiungere altri 100 µg/dì, per un fabbisogno giornaliero totale di 500µg/dì. Posto che i quantitativi giornalieri di acido folico raccomandati in gravidanza e allattamento sono difficilmente ottenibili con la sola dieta, il Network italiano promozione acido folico per la prevenzione primaria di difetti congeniti istituito dal Ministero della salute raccomanda che tutte le donne in età fertile che intendano intraprendere una gravidanza o che non la escludano assumano specifiche integrazioni di acido folico.

La supplementazione con integratori mirati deve iniziare almeno mese prima del concepimento se la gravidanza è pianificata) affinché, la gravidanza inizi quando i livelli di folati nel sangue hanno già raggiunto le concentrazioni ottimali. In alcune situazioni particolari che comportano un ridotto assorbimento o un aumentato fabbisogno di acido folico, l'entità della supplementazione di questo micronutriente deve essere ancora maggiore.

Esigenze di questo tipo si riscontrano durante terapie con alcuni farmaci (come anticonvulsivanti, chemioterapici, estrogeni), elevato consumo di alcolici, comorbilità per diabete mellito insulino-dipendente, celiachia, patologie da malassorbimento intestinale o presenza di specifici polimorfismi nei geni coinvolti nel metabolismo dei folati.

Ulteriori fattori di rischio per la donna in gravidanza, meritevoli di particolare attenzione da parte del medico e di una supplementazione di acido folico più intensiva, sono rappresentati dalla presenza di familiarità per difetti del tubo neurale e dal fatto di aver avuto una precedente gravidanza caratterizzata da alterazioni fetali correlate a deficit di folati.

Un aspetto importante da considerare è che, affinché i folati possano esercitare la loro azione di supporto alla sintesi del DNA e, quindi, alla replicazione cellulare, è essenziale assicurare anche un adeguato apporto di vitamina B12, chiamata anche cobalamina.

Questa vitamina è abbastanza facile da ottenere in dosi adeguate attraverso l'alimentazione, a patto di seguire una dieta varia e comprendente alimenti di origine animale, dal momento che pesce, uova, latticini e carne sono gli unici che contengono questo micronutriente essenziale.



Chi segue regimi alimentari latte-uovo vegetariani e che ammettono il consumo di lievito di birra, in genere, non hanno problemi di deficit di vitamina B12, se la dieta viene pianificata in modo razionale, mentre i vegani che escludono dall'alimentazione tutti i derivati animali devono prevedere supplementazioni mirate di vitamina B12 per non andare incontro a una carenza significativa (che in gravidanza possono mettere in serio pericolo la salute del bambino).

Carenza e sovradosaggio

La carenza di acido folico è quella più spesso riscontrata tra le vitamine del gruppo B e può causare scarsa crescita durante l'infanzia e l'adolescenza, infiammazione della lingua, gengivite e riduzione dell'appetito.

Tra i segnali d'allarme più comuni di un deficit significativo di acido folico ci sono anche l'insorgenza di anemia, disturbi del sonno e difficoltà di concentrazione: se si inizia a soffrire di disturbi di questo tipo senza che vi siano cause chiare è bene sottoporsi ad alcuni esami, valutare i livelli di vitamina B9 e, se necessario, integrarne l'apporto quotidiano.

Va considerato che un'integrazione eccessiva di vitamina B9 potrebbe mascherare i sintomi di un'eventuale carenza di vitamina B12: rispettare i dosaggi d'assunzione giornaliera raccomandati e seguire una dieta varia permette di evitare tanto i deficit quanto gli eccessi di entrambi i composti.

