



# Acido folico vitamina preziosa

**Previene le malformazioni della spina bifida e della labiopalatoschisi  
È utilissima per salvaguardare la salute della mamma e del nascituro**

di Daniela Mambretti

**S**tudi specifici hanno dimostrato che l'assunzione di acido folico, una vitamina del gruppo B, nel periodo periconcezionale può ridurre malformazioni del sistema nervoso centrale, genitourinarie, difetti degli arti, delle labbra, del palato, nonché malattie cardiache e polmonari del nascituro. In particolare, riduce del 50-70% malformazioni come la spina

bifida e almeno del 10-20% difetti come le labiopalatoschisi (comunemente note come "labbro leporino") e alcune cardiopatie congenite. L'associazione internazionale Progetto Sorriso nel Mondo - Onlus, che da dodici anni opera bambini colpiti da malformazioni cranio-facciali in Paesi in via di sviluppo, è impegnata in una campagna di prevenzione, "L'acido folico: una vitamina per il sorriso", destinata alle donne in età fertile, affinché

siano consapevoli delle potenzialità e dell'importanza dell'acido folico.

## **Chirurgia e prevenzione**

Ogni anno, i medici volontari di Progetto Sorriso partono per missioni chirurgiche in Asia, Africa e Centro America. Raggiungono i bambini colpiti da labiopalatoschisi per curare e correggere le loro malformazioni. Cambia il contesto sociale, ma non la patologia, le sue

conseguenze e il carico emotivo che gli stessi chirurghi devono affrontare anche nella loro quotidianità ospedaliera italiana. “A volte incontriamo i genitori nell'imminenza della diagnosi prenatale di una malformazione e l'impatto emotivo è molto forte. Come medici, abbiamo il dovere di rassicurarli su tutte le possibilità di intervento, ma anche di prospettare loro le eventuali difficoltà”, spiega Andrea Di Francesco, direttore dell'Unità Operativa Semplice di Chirurgia Maxillo-facciale Pediatrica presso l'Ospedale Sant'Anna di Como e presidente di Progetto Sorriso. Proprio perché costituita da medici che ogni giorno vivono le conseguenze patologiche e psicologiche di una malformazione, l'associazione promuove una campagna informativa preventiva a favore dell'assunzione di acido folico.

#### Assunzione corretta

Perché questa importante vitamina diventi un efficace stru-

mento di prevenzione deve essere assunta correttamente, vale a dire un mese prima del possibile concepimento e protratta almeno per i primi tre mesi della gravidanza. “L'assunzione anteriore al concepimento è fondamentale, perché è nelle prime quattro-otto settimane di vita del nascituro che si sviluppano importanti strutture come il tubo neurale che darà origine a cervello, scatola cranica e spina dorsale del bambino”, sottolinea lo specialista. La tempestività è dunque fondamentale in quanto, di norma, la futura mamma scopre di essere incinta tra la sesta e l'ottava settimana se non oltre, quando non è più praticabile alcuna azione correttiva. Un'alimentazione ricca di folato contenuto in verdure a foglia verde, ma anche in arance, limoni, kiwi, cereali e legumi, per quanto sana e completa, non è sufficiente per garantire l'apporto di acido folico ad azione preventiva: la sua assunzione, secondo il dosaggio prescritto dallo specialista e di-

spensato dal Servizio Sanitario Nazionale, può essere protratta nel tempo, senza alcun effetto collaterale.

#### L'aiuto alle future mamme

Un team di esperti coordinati da Progetto Sorriso, in collaborazione con l'Ospedale Sant'Anna e con l'Asl di Como, ha studiato, realizzato e distribuito un opuscolo completo di semplici e chiare informazioni che invitano all'approfondimento con il medico di fiducia, scaricabile anche dal sito [www.progettosorrisonelmondo.org](http://www.progettosorrisonelmondo.org).

“Pensiamo che sia importante l'incontro non solo con le donne in età fertile, ma anche, per esempio, con i giovani, attraverso il coinvolgimento delle scuole con incontri e dibattiti”, continua Di Francesco. Soprattutto, è importante che i futuri genitori siano consapevoli di quanto una semplice vitamina possa essere preziosa. Sarebbe un vero peccato se a vincere fosse la semplice disinformazione. ■

**Progetto Sorriso nel Mondo - Onlus** è un'associazione internazionale per il trattamento e la cura delle malformazioni e delle deformità cranio-facciali infantili in Bangladesh, Congo e Guatemala. In dodici anni di attività, sono stati effettuati circa 3500 interventi per correggere difetti malformativi del viso. Inoltre, sono stati visitati e curati più di 7000 pazienti, in prevalenza bambini. L'Associazione sostiene anche interventi di natura sociale e culturale-formativa. [www.progettosorrisonelmondo.org](http://www.progettosorrisonelmondo.org)

