



Facile da trovare

L'acido folico è una vitamina che puoi trovare in tutte le farmacie ed è rimborsabile dal **Sistema Sanitario Nazionale**.



Telefono Verde Malattie Rare
800.89.69.49



Viale Regina Elena, 299 - 00161 Roma
acidofolico@iss.it

TRE RACCOMANDAZIONI

1 Per qualunque donna in età fertile è raccomandata una dieta equilibrata e ricca di folati.

2 L'azione preventiva della vitamina si realizza solo se questa viene presa in tempo: almeno **30 giorni prima** che inizi la gravidanza e per i tre mesi successivi.

3 Nelle donne che presentano riconosciuti fattori di rischio (come un precedente figlio con patologie congenite, diabete o epilessia) l'assunzione della vitamina è particolarmente importante. In questi casi è raccomandato un dosaggio di **4-5 mg al giorno**.



www.iss.it/cnmr

Progetto grafico: Massimo Sunno



Acido Folico
Un concentrato di protezione per il figlio che verrà

Telefono Verde Malattie Rare
800.89.69.49



Ministero della Salute



Acido folico. Il primo regalo da fare a tuo figlio

Stai pensando a una gravidanza? Assumere acido folico riduce del **70%** il rischio di alcune malformazioni del tuo bambino



Cos'è?

L'**acido folico** è una vitamina del gruppo B ancora poco conosciuta e poco utilizzata, ma di fondamentale importanza per tutte le donne che programmano una gravidanza. **Basta infatti assumerne 0,4 mg al giorno** (4-5mg per chi presenta riconosciuti fattori di rischio) da un mese prima fino a tre mesi dopo il concepimento per ridurre fino al 70 % il rischio di alcune malformazioni congenite.

Cosa rischia tuo figlio

La carenza di acido folico nelle prime fasi della gravidanza aumenta il rischio di malformazioni del feto come i difetti del tubo neurale, per esempio: **spina bifida o anencefalia**. In generale, una carenza di folati può dare luogo con più facilità a esiti avversi della gravidanza (ritardo di crescita intrauterina, parto prematuro, lesioni placentari...)



Quando va assunto e come

È fondamentale che l'assunzione di **acido folico inizi almeno un mese prima del concepimento** e continui per tutto il **primo trimestre di gravidanza** (vedi grafico). Poiché la data di riferimento non può essere stabilita a priori, la vitamina è raccomandata sia alle donne che programmano una gravidanza sia a quelle che non la escludono. **Una prevenzione primaria** che permette all'embrione di ricevere una quantità ottimale di acido folico attraverso il sangue materno.

Non solo pillole

Anche una **corretta alimentazione, ricca di frutta e verdura**, contribuisce ad abbassare il rischio di insorgenza di malformazioni del feto. Per le donne sessualmente attive che non fanno uso di anti-concezionali, via libera dunque ad **arance, fragole, kiwi**. Ma anche a **carciofi, asparagi, indivia, bieta e broccoli**. Un pieno di colore e di salute che si rivelerà prezioso durante le prime fasi della gravidanza, quelle in cui si sviluppa il cervello, la colonna vertebrale, il cuore e la parete addominale.

Assunzione dell'Acido Folico

