

Acido Folico

L'acido folico (o folato) conosciuto anche come vitamina B9, è una vitamina che non viene sintetizzata dall'organismo e che quindi deve essere assunta con la dieta. Generalmente un'alimentazione quotidiana completa ed equilibrata è sufficiente a fornire il necessario fabbisogno quotidiano (0,2 mg).

Questa vitamina interviene nella divisione delle cellule dell'organismo, svolge un ruolo fondamentale nella formazione del gruppo eme (proteina contenente ferro presente nell'emoglobina e necessaria per la formazione dei globuli rossi) ed interviene inoltre, insieme alla vitamina B12, nell'utilizzo delle proteine.

La vitamina B9 è necessaria anche per la formazione degli acidi nucleici (DNA e RNA) essenziali per il processo di crescita e riproduzione delle cellule stesse. Le cellule che maggiormente risentono della carenza di acido folico sono le cellule caratterizzate da un ricambio rapido, come quelle del midollo osseo implicate nella produzione dei globuli rossi. Ciò spiega perché la riduzione di questa vitamina provochi diverse anemie associate anche ad alterazioni della cute, delle mucose e disturbi gastrointestinali (diarrea e malassorbimento).

La carenza di acido folico è molto frequente, particolarmente nei paesi sottosviluppati; le cause possono essere molteplici come malattie infettive, l'utilizzo di alcuni farmaci, l'alcolismo, il diabete insulino-dipendente e disturbi di malassorbimento.

Anche durante la gravidanza è possibile che si verifichino, carenze di acido folico che possono provocare ritardo della crescita intrauterina, parto prematuro, lesioni alla placenta e problemi nello sviluppo del tubo neurale (struttura da cui prendono forma nell'embrione il cranio, il cervello, la colonna vertebrale ed il midollo spinale). Ciò può causare il possibile sviluppo di una spina bifida o di anencefalia (mancato sviluppo del cervello e della volta cranica portando alla morte del feto).

Pertanto l'acido folico è stato riconosciuto come essenziale nella prevenzione delle malformazioni neonatali, particolarmente di quelle a carico del sistema nervoso centrale dell'embrione in via di sviluppo. Il fabbisogno giornaliero quindi in gravidanza aumenta (0,4 mg) in quanto il feto utilizza le scorte della madre per il suo sviluppo.

È importante ricordare che pur essendo una vitamina, la somministrazione nei casi di stati carenziali sopra citati, deve sempre essere effettuata sotto controllo medico.