

# Perché mangiare cavoli prima di nascere

## La spina bifida si può prevenire

Alessandro Volta

Pediatria di Comunità e Servizio Neonatale, Distretto di Montecchio Emilia (RE)

Durante il primo mese di gravidanza può succedere che la colonna vertebrale e il midollo spinale non si sviluppino regolarmente, provocando una malformazione chiamata "spina bifida". Questa malattia (che colpisce 1 neonato su 1500) comporta problemi importanti nella funzionalità degli arti inferiori (e quindi nel camminare), difficoltà nel controllo degli sfinteri (e quindi complicanze urinarie), deficit neurologici e talvolta intellettivi.

Anche se questo tipo di malformazione è causata da diversi fattori, numerosi studi scientifici, eseguiti in varie parti del mondo e su ampie popolazioni, hanno dimostrato la possibilità di prevenzione attraverso l'assunzione di acido folico (detto anche vitamina Bc o B9).

Purtroppo l'assunzione di questa vitamina dopo il secondo mese di gravidanza non permette di ottenere un effetto preventivo; è necessario invece introdurla a partire da un mese prima del concepimento (qualora la gravidanza sia cercata o programmata) o, nel caso in cui la gravidanza non sia programmata, appena si ha notizia di aspettare un bambino.

Questa vitamina, oltre a ridurre del 60% il rischio di spina bifida, è in grado di abbassare il rischio (almeno del 20%) anche di altre importanti malformazioni, come l'anencefalia, la labiopalatoschisi, alcune malformazioni del cuore, dei reni, degli arti e dell'apparato gastrointestinale.

L'acido folico è una vitamina del gruppo B e può essere assunta come farmaco oppure attraverso gli alimenti. I cibi più ricchi di questa preziosa sostanza sono i cavoli, gli spinaci, gli asparagi, i legumi, le patate, i cereali integrali, gli agrumi, le banane, le fragole, la frutta secca, il

lievito di birra, il fegato: bisogna però ricordare che questa vitamina viene in buona parte distrutta dai processi di cottura e di conservazione dei cibi.

Poiché durante la gravidanza il fabbisogno di acido folico aumenta sensibilmente, oltre a introdurlo attraverso gli alimenti ne viene consigliata l'introduzione anche sotto forma di integratore alimentare; il dosaggio consigliato di acido folico puro è di 0,4 mg al giorno, senza rischiare alcun effetto collaterale.

si stanno attuando campagne di informazione e sensibilizzazione, mentre in Italia si sono attivate soltanto alcune Regioni (Friuli, Piemonte, Basilicata, Toscana, Sardegna recentissimamente). La settimana nazionale per la prevenzione della spina bifida si svolge infatti da tre anni nella prima settimana di ottobre ed è promossa dall'associazione GASBI e supportata sul territorio dalle varie associazioni regionali.

Ricordiamoci poi che l'acido folico è comunque utile per tutti noi, perché



Per le donne che presentano riconosciuti fattori di rischio per DTN (difetti del tubo neurale), o per altre malformazioni suscettibili di riduzione del rischio con acido folico (es. precedente gravidanza esitata in DTN, anamnesi familiare positiva per malformazioni, diabete insulino-dipendente, epilessia), il dosaggio è più alto: 4,0-5,0 mg al giorno.

Per tutte le donne in età fertile quindi il consiglio è di parlare con il ginecologo o con l'ostetrica per farsi spiegare quando e come assumere alimenti e farmaci che contengono acido folico.

In molti Paesi europei da qualche anno

riduce il rischio di malattie cardiovascolari; per il futuro si sta valutando di "fortificare" con acido folico alcuni cibi di comune consumo come il pane e la pasta.

Per avere ulteriori notizie è possibile collegarsi al sito dell'Associazione dei Genitori [www.gasbi.it](http://www.gasbi.it) oppure al sito [www.faisbi.it](http://www.faisbi.it). Oltre ai siti di Gasbi e Faisbi, in occasione dell'ultima campagna di prevenzione, è stato attivato anche il portale [www.spinabifidaitalia.it](http://www.spinabifidaitalia.it). È possibile anche chiedere notizie al proprio medico o agli operatori dei consultori e dei servizi territoriali. ♦

Per corrispondenza:  
Alessandro Volta  
e-mail: [a.volta@vocidibimbi.it](mailto:a.volta@vocidibimbi.it)

informazioni per genitori