

Acido folico

L'acido folico (o **vitamina B₉**) dal latino *folium* è stato scoperto nelle foglie degli spinaci.

La struttura comprende nuclei benzenici ed eterociclici con azoto.

Ha una funzione importante nella sintesi degli acidi nucleici e di aminoacidi; interviene nella formazione dei globuli rossi (fattore antianemico) ed è importante per l'equilibrio del sistema nervoso. Favorisce la fertilità e aiuta sia prima sia durante la gravidanza.

È presente nel fegato, nella carne, nel lievito di birra e in molti vegetali.

La cottura ne riduce notevolmente il contenuto (circa 80%).

Da studi recenti, sembrerebbe avere effetti positivi nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, dei tumori, dell'Alzheimer, ma, a parte la spina bifida, il suo ruolo non è ancora stato completamente chiarito.

La RDA - La RDA (*Recommended Daily Allowance*, la dose giornaliera consigliata) è di circa 400 microgrammi, anche se i più recenti studi consigliano un'assunzione di un mg al giorno.

Se preso da solo, l'acido folico viene assorbito al 100%; la percentuale scende all'85% se preso con gli alimenti e al 50% se assunto come folati dai cibi. Assunto in eccesso, non ha effetti collaterali.

Esistono vere e proprie anemie da mancato assorbimento dei folati, curabili con l'assunzione di acido folico in quantità molto alte (15 mg al giorno).

Acido folico e spina bifida - Una carenza relativa di acido folico nel sangue materno prima del concepimento e durante le prime settimane di gravidanza aumenta le probabilità di avere un figlio con un difetto di chiusura del tubo neurale. È consigliabile integrare l'alimentazione della donna con 0,5-0,8 mg al giorno almeno tre mesi prima dell'inizio di una gravidanza e nei successivi tre mesi; con tale integrazione, si riduce il rischio del 70%.

Integrazione di acido folico - In realtà molti fonti consigliano l'integrazione di acido folico non solo per le donne che decidono di dare inizio a una gravidanza. Il consiglio prevalente è quello di effettuare un' integrazione, per lo meno a cicli (tre all'anno), per il mantenimento generale della salute.

L'acido folico infatti è in grado di ridurre l'*omocisteina*, un aminoacido presente nel sangue e i cui alti livelli sono associati a un maggior rischio cardiovascolare.

In natura l'acido folico si trova nel fegato, nella carne, nel lievito di birra e in molti alimenti vegetali (asparagi, carciofi, verdure, arance e agrumi), ma l'assorbimento da fonti naturali è inferiore rispetto a quello da fonti sintetiche (uno dei pochi casi).

Esistono diversi farmaci con cui integrare questa sostanza, il più noto ed economico dei quali è la Folina (5 mg).