

Più verdure per ridurre il rischio di malformazioni neonatali

E' partita una campagna del Ministero della Salute per promuovere meglio una alimentazione ricca di acido folico e folati: vitamine del gruppo B, contenute per lo più in vegetali a foglia come gli spinaci. I folati sono la forma "naturale" dell'acido folico, che invece è una molecola di sintesi presente negli integratori, ma una volta nell'organismo il loro ruolo è lo stesso.

Queste sostanze sono tra le altre cose preposti alla riparazione del Dna ed Rna, in particolare per cellule che subiscono rapidi processi di differenziazione e separazione. Vanno ingerite per via alimentare in quanto prodotti in quantità molto limitate dal nostro corpo. E sono importantissimi anche per l'embrione umano.

Una carenza di queste vitamine può determinare forme di anemia e aumentare il rischio di gravi malformazioni fetali, come i difetti del tubo neurale (tra cui spina bifida, anencefalia e encefalocele) ed altre malformazioni, in particolare alcune difetti congeniti cardiovascolari, malformazioni delle labbra e del palato (labiopalatoschisi), difetti del tratto urinario e di riduzione degli arti. Secondo il sistema di sorveglianza europeo delle anomalie congenite Eurocat (European surveillance of congenital anomalies) ci sono, in media, 20 casi di malformazioni congenite ogni 1.000 nati.

Un'alimentazione ricca in frutta, verdura e legumi, contenenti folati, può contribuire a ridurre l'incidenza delle malformazioni congenite, anche se ciò non è sempre sufficiente a coprire il fabbisogno quotidiano in folati.