



*L'Acido folico è
un gesto semplice
che può cambiare
una vita*

Ellen Hidding



A.S.B.I.

ASSOCIAZIONE SPINA BIFIDA ITALIA ONLUS

Campagna per la prevenzione della Spina Bifida promossa da ASBI Onlus www.asbi.info

Foto Francesco Allegretti ASBI Onlus ringrazia Ellen Hidding e le agenzie NicePeople e Neri Wolf per la collaborazione

Se stai pensando a una gravidanza, ricordati dell'Acido folico

Una gravidanza sana e serena inizia già prima del concepimento. È importante che l'organismo materno sia preparato all'evento con sufficienti riserve di acido folico per prevenire difetti dello sviluppo del sistema nervoso e della colonna vertebrale, come la Spina Bifida. **Per prevenire questa e altre complicanze della gravidanza** (parto prematuro, lesioni placentari, ritardo nella crescita fetale), **prendi regolarmente acido folico**. L'acido folico è una vitamina del gruppo B indispensabile durante il processo di formazione del tubo neurale del feto, la struttura da cui origina il sistema nervoso del nascituro.

È stato dimostrato che **l'assunzione di una semplice compressa di 400 mcg** di acido folico al giorno da parte delle donne che programmano una gravidanza (già da prima del concepimento e per il primo trimestre della gravidanza) **riduce fino al 70% il rischio di alcune gravi malformazioni congenite**. Per chi presenta fattori di rischio come diabete, epilessia o un precedente figlio con patologie congenite, si raccomanda un dosaggio superiore (il corretto dosaggio va comunque indicato dal medico curante o dal ginecologo).

Se desideri approfondire vai sul sito di ASBI Onlus, che da 25 anni si prende cura delle persone affette da Spina Bifida e organizza campagne nazionali per la prevenzione: www.asbi.info

Un ruolo fondamentale è attribuito anche all'alimentazione. Alcuni alimenti contengono infatti un'alta concentrazione di "folati" (parenti dell'acido folico): **non far mancare** quindi nella tua spesa **frutta e verdura** (arance, mandarini, fragole, lamponi, more, nocciole, pistacchi, noci; carciofi, asparagi, spinaci, broccoli, indivia, rucola, lenticchie e zucchine).

La prevenzione inizia da te.

- 1. Mantieni un'alimentazione corretta e equilibrata**, che preveda frutta e verdura, ricca di "folati".
- 2. Assumi acido folico** prima del concepimento, se possibile, e fino al primo trimestre della gravidanza.
- 3. Verifica con il tuo medico** curante o con il ginecologo il corretto dosaggio di acido folico da assumere.
- 4. Ricorda che: l'assunzione di acido folico** protratta nel tempo **non dà effetti collaterali**. Inoltre il Sistema Sanitario Nazionale prevede il **rimborso totale per l'acquisto dell'acido folico**, se viene presentata ricetta medica.



sotto l'Alto Patronato
del Presidente della Repubblica

con la consulenza scientifica
dell'Istituto Superiore di Sanità - Network Italiano Acido Folico

con il sostegno di



Teleflex

con il patrocinio di



Insieme ad ASBI puoi migliorare la vita
delle persone con Spina Bifida.

Fai una donazione all'IBAN
IT12U0303212700010000004785
intestato ad ASBI Onlus oppure online tramite PayPal,
un sistema sicuro, affidabile e di estrema facilità