

Cibo &amp; salute | Integratori

# Gravidanza Non serve solo l'acido folico...

di **Caterina Allegro**  
in collaborazione con  
professor **Vincenzo De Leo**

*Dipartimento di Medicina molecolare e dello sviluppo, Sezione di Ginecologia e ostetricia  
Università degli studi di Siena*

**Q**uando si aspetta un bambino, alimentazione e stile di vita diventano di fondamentale importanza: il giusto apporto di macro e micro nutrienti, infatti, ha il potere di prevenire anche specifiche patologie della madre e del feto. Gli integratori, in alcune fasi, possono rivelarsi molto utili, «ma spesso vengono prescritti alla donna senza che sia stata fatta una valutazione del suo effettivo fabbisogno», afferma il professor Vincenzo De Leo, del Dipartimento di Medicina molecolare e dello sviluppo Sezione di Ginecologia e ostetricia, Università degli studi di Siena. «Al contrario, prima di scegliere un eventuale supplemento da assumere in gravidanza, bisognerebbe considerare le caratteristiche del ciclo mestruale, la familiarità verso alcune patologie di tipo II o ipotiroidismo, lo stato della pressione

**Oltre alla ben nota  
vitamina B9, essenziale  
per prevenire la spina  
bifida, nei nove mesi  
di gestazione occorre  
il giusto apporto  
di tanti altri nutrienti...**

arteriosa e il peso corporeo, per personalizzare la prescrizione dell'integratore in modo da correggere condizioni deficitarie e prevenire alcune patologie neonatali».

Tra le vitamine assumono particolare rilievo in gravidanza quelle del complesso B, la vitamina A e D, l'acido folico o vitamina B9. «L'acido folico, in particolare, è sufficiente come promotore della formazione dei globuli rossi, come regolatore di un normale sviluppo fetale e delle cellule nervose, a patto che venga somministrato in concentrazioni non inferiori a 400 mcg. Inoltre, nei nove mesi di gestazione, è raccomandato l'utilizzo intermittente di folato e ferro al fine di prevenire lo sviluppo di anemia. È infatti stimato che il 41,8% delle gravide di tutto il mondo sia anemico». Le vitamine del complesso B sono utili per la formazione dei globuli rossi e per le funzioni cerebrali, mentre la vitamina A favorisce la crescita delle ossa e lo sviluppo dentale nel feto, con azioni preventive anche dei disturbi visivi.

«Il contenuto in minerali dell'integratore, poi, rappresenta un punto di forza in quanto calcio, magnesio, fosforo e zinco sono elementi indispensabili per la formazione dello scheletro fetale e per il mantenimento dell'integrità di quello materno», conclude il professor De Leo. ●



## Anche prima...

- «Il ginecologo dovrebbe sempre ricordare alla donna che progetta una gravidanza l'importanza di assumere acido folico, per il suo chiaro ruolo nella prevenzione dei difetti del tubo neurale», puntualizza De Leo. Inoltre studi clinici hanno dimostrato come l'uso di multivitaminici in epoca preconcezionale sia protettivo nei confronti di patologie gravidiche come preeclampsia e rallentamenti di crescita.

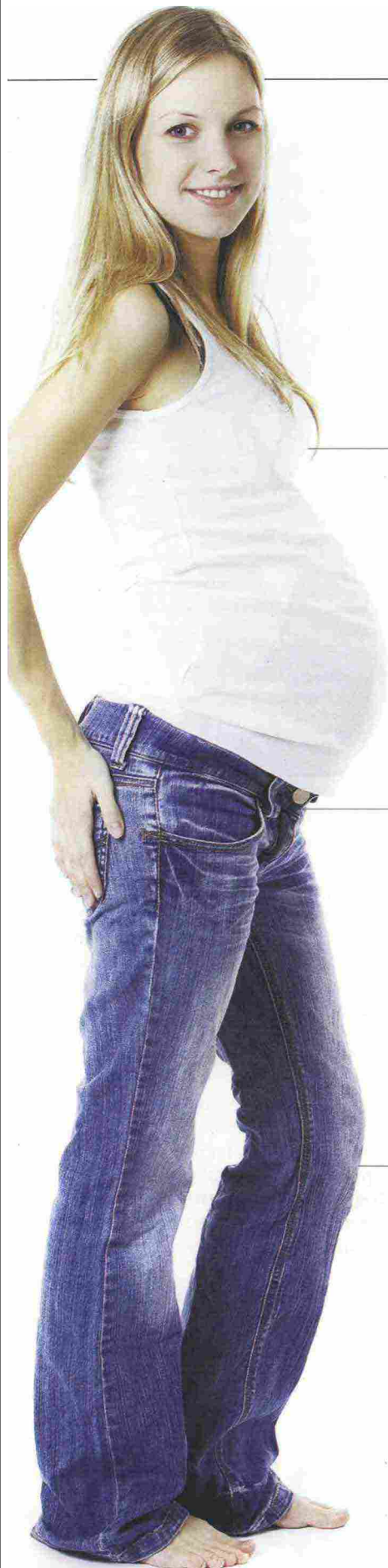
## ... e dopo

- Dopo il parto può essere utile alla neomamma un prodotto a base di ferro, per consentire un più rapido ripristino dei normali livelli di emoglobina. «Inoltre, continuare ad assumere un integratore come quello preso durante la gravidanza può aiutare la donna nella produzione e qualità del latte, prevenendo anche il rischio di astenia e stanchezza tipico dei primi mesi del postpartum». Vitamina A e vitamina E, in questa fase, sono particolarmente utili.

**L'integrazione  
va prescritta  
su misura  
dopo un check-up  
accurato da parte  
del medico**

## FERRO PER LA MAMMA

Sia durante che dopo la gravidanza può essere utile assumere ferro contro l'anemia.

**BIOS LINE****NEOMAMMA VITAMIX FOLIC**

40 tavolette, 12,50 euro.  
Contiene: vitamine C, PP, E, B5, B2, B6, B1, D3, B12; colina, inositolo, acido para-amminobenzoico, beta-carotene, folato, biotina. Minerali: calcio, fosforo, magnesio, ferro, silicio, zinco, manganese, rame, selenio, cromo. Polvere di carota, spinaci e spirulina.

**Indicazioni**

Questo integratore può essere utile dal punto di vista nutrizionale prima, durante e dopo la gravidanza, specie in fase di allattamento. Al complesso di 14 vitamine e 10 minerali, affianca un mix di estratti vegetali: carota, spinaci e alga spirulina, ricca di aminoacidi essenziali e di grassi Omega-3 e Omega-6. Tra le vitamine è presente l'acido folico (vitamina B9).

**NESTLÉ****MATERNA DHA**

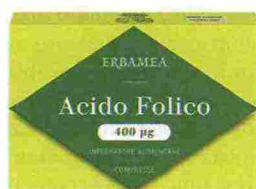
30 capsule, 25 euro.  
Contiene: Dha da olio di pesce, 12 vitamine tra cui acido folico, ferro e zinco.

Il Dha è un acido grasso della famiglia degli Omega-3 che costituisce più del 40% degli acidi grassi presenti nel cervello e più del 50% degli acidi grassi presenti nella retina. Il Dha è, quindi, utile per lo sviluppo cerebrale e degli occhi nel feto e nei lattanti allattati al seno. Qui è presente anche un complesso di minerali e vitamine, tra cui l'acido folico. Diverse sostanze concorrono alla formazione ematica: tra i minerali, il ferro contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi, dell'emoglobina e al trasporto dell'ossigeno nel sangue. Le vitamine B6 e B12 favoriscono la formazione dei globuli rossi e l'acido folico la formazione delle cellule del sangue (emopoiesi).

**ERBAMEA****ACIDO FOLICO**

90 compresse, 9 euro.  
Contiene: acido folico.

Per le donne in età fertile che stanno progettando una gravidanza, può essere utile un'integrazione di acido folico già prima del concepimento. Conosciuto anche come vitamina B9, l'acido folico è infatti un protagonista importante di alcuni fondamentali processi del nostro metabolismo: contribuisce alla sintesi degli aminoacidi, i "mattoni" che servono per costruire tutte le proteine, componenti essenziali per la riproduzione, la crescita, il buon funzionamento e la riparazione di tutte le cellule, comprese quelle ematiche. Infine, è stato dimostrato che il giusto apporto di acido folico è in grado di diminuire il rischio di difetti del tubo neurale, tra cui la spina bifida.

**PFIZER****MULTICENTRUM NEO MAMMA DHA**

30 compresse e 30 capsule molli euro 25,20.  
Contiene: Beta carotene, vitamine, minerali, Dha.

Pensato per i mesi successivi al parto, specie quando si allatta al seno, mesi fisicamente e psicologicamente impegnativi per la neo mamma. Il carico di lavoro per accudire il neonato, la mancanza di sonno e le alterazioni ormonali possono causare debolezza e affaticamento. Se allatta, poi, la mamma va incontro a un fabbisogno energetico ancora più elevato. Le vitamine del gruppo B (vitamina B6, B12, riboflavina, biotina, acido pantotico) contribuiscono a trasformare i nutrienti in energia e a ridurre la stanchezza e l'affaticamento. È presente l'acido docosaesaenoico (Dha), che, anche durante l'allattamento, può contribuire al corretto sviluppo del cervello e degli occhi del neonato.

