



## Acido folico in gravidanza riduce rischio di autismo

**Data** 15 marzo 2013  
**Categoria** Clinica

Assumere integratori di acido folico all'inizio della gravidanza, da 1 mese prima del concepimento a otto settimane dopo, può ridurre del 40% il rischio di autismo per il nascituro.

A stabilirlo è una ricerca del Norwegian Institute of Public Health e della Columbia University di New York pubblicata sulla rivista 'Journal of the American Medical Association' (Jama). L'acido folico e i folati sono vitamine del gruppo B coinvolti nella sintesi di molecole importanti come il Dna e l'Rna.

Sono essenziali, quindi, per le cellule che vanno incontro a processi di differenziazione e rapida proliferazione, come ad esempio le cellule del sangue e della pelle, e sono particolarmente importanti durante la formazione dell'embrione. L'acido folico, seppur presente in natura nella carne, nel lievito di birra e in molti vegetali (asparagi, carciofi, verdure, arance e agrumi), viene ridotto notevolmente durante la cottura (circa 80%). Per questo è necessario che le donne lo integrino nella dieta.

Negli Stati Uniti, Canada e Cile, l'acido folico viene aggiunto alla farina, in modo da fornire automaticamente la vitamina ai consumatori. Mentre in Norvegia non c'è questo tipo di iniziativa. La ricerca, frutto di una collaborazione a livello internazionale tra Usa e la Norvegia, ha realizzato un monitoraggio su larga scala per verificare l'interazione tra acido folico e lo sviluppo di disturbi neurologici, tra cui l'autismo. Sono stati esaminati 85.176 piccoli nati tra il 2002 e il 2008 e anche i loro genitori hanno partecipato allo studio. Ebbene le madri che hanno assunto integratori di acido folico all'inizio della gravidanza hanno avuto un rischio ridotto del 40% di avere figli con un disturbo autistico rispetto alle coetanee che non hanno preso l'acido folico.

Fonte: AIFA

<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1570279>