

Se sei una donna in età fertile e non puoi escludere del tutto la possibilità di una gravidanza, è molto importante che ti preoccupi, prima di rimanere incinta, di ridurre il rischio di malformazioni congenite.

Per farlo basta osservare questi tre semplici principi:

- **Prima del concepimento assumi acido folico**

- **Segui uno stile di vita sano**
- **Consulta il tuo medico**



Il Rotary e la sua azione

Il Rotary è la prima organizzazione di servizio del mondo, presente in più di 200 nazioni con oltre 1,2 milioni di soci, uniti dal motto: "Servire al di sopra di ogni interesse personale".

Nel 1985 il Rotary ha dato inizio ad uno dei programmi umanitari più ambiziosi mai intrapresi da una associazione privata: eradicare la poliomielite, vaccinando tutti i bambini del mondo.

Il Rotary, insieme all'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO), all'UNICEF ed ai centri statunitensi per il controllo e la prevenzione, hanno lavorato e lavorano intensamente per debellare la poliomielite dalla faccia della terra.

Grazie al Rotary ed ai suoi Partners, i nuovi casi di polio si sono ridotti a poche centinaia all'anno con sole tre nazioni endemiche, evitando 5 milioni di nuovi casi di paralisi nei bambini e 250.000 morti.

Solo negli ultimi 10 anni, le iniziative di eradicazione della polio hanno evitato disabilità permanenti a 3 milioni di bambini.

L'impegno continuerà fino alla vaccinazione di tutti i bambini ed alla scomparsa della poliomielite dal mondo.

Il Rotary Club Cagliari ed i Rotary Clubs della Sardegna affiancano ora, alla lotta alla polio, un impegno concreto per la prevenzione delle malformazioni congenite.



I suoi primi passi li fai tu



SCOPRI COME



Campagna promossa da:
Rotary Club Cagliari - Rotary Clubs della Sardegna
www.campagnarotary.it

LE MALFORMAZIONI CONGENITE

Ogni anno nascono 8 milioni di bambini (6% del totale delle nascite in tutto il mondo) affetti da malformazioni congenite.

Almeno 3,3 milioni di bambini di meno di 5 anni di età muoiono ogni anno a causa di gravi difetti alla nascita e la maggior parte di coloro che sopravvivono può essere mentalmente e fisicamente disabile per tutta la vita.

LA PREVENZIONE

Non tutte le malformazioni sono evitabili, ma una donna può aumentare drasticamente la probabilità di avere un bambino sano con un adeguato comportamento prima e dopo la nascita.

La mortalità e la disabilità causata da malformazioni congenite possono ridursi dal 30 al 70% con iniziative di prevenzione.



Si possono prevenire la malformazioni congenite?

Sì! Le malformazioni congenite si possono prevenire sia assumendo una semplice vitamina del gruppo B chiamata acido folico, che seguendo uno stile di vita sano durante la gravidanza, evitando: la sedentarietà e l'obesità, il fumo e gli alcolici.

Acido folico: la vitamina della vita

L'acido folico è una vitamina del gruppo B. Il nome deriva da "folium" (foglia), perché presente nelle verdure a foglia larga (spinaci, lattuga ecc). E' contenuto anche nei fagioli, lenticchie, asparagi, broccoli, arachidi, agrumi.

E' molto importante nelle donne che programmano una gravidanza, perché riduce sino al 70% il rischio che il neonato presenti gravi malformazioni congenite.

A cosa serve l'acido folico?

L'acido folico è coinvolto nella sintesi di molecole importanti per la formazione dell'embrione, come DNA, RNA e proteine.

L'acido folico svolge un ruolo importante nell'aiutare il nostro corpo a creare i globuli rossi. Alcuni studi hanno dimostrato che l'acido folico può proteggere da malattie cardiache.

Cosa succede se si verifica una carenza di acido folico?

La carenza può portare ad una difettosa sintesi di DNA nelle cellule dell'embrione, con un aumento del rischio di malformazioni congenite, in particolare di Spina Bifida. Inoltre il fumo di tabacco e l'assunzione anche moderata di alcol riducono l'assorbimento dei folati.

Una carenza di acido folico può anche provocare aborto spontaneo, ritardo di crescita intrauterina, parto prematuro, lesioni placentari.

Qual è il fabbisogno giornaliero?

0,4 mg al giorno per un adulto, ma durante la gravidanza il fabbisogno per la donna sale a 0,6 mg al giorno. Per ridurre il rischio di malformazioni congenite è quindi necessario che la donna assuma acido folico sotto forma di supplementi a 0,4 mg, mentre sta programmando una gravidanza.

Come si assume?

Una sola compressa di acido folico da 400 microgrammi (0,4 mg) ogni giorno è sufficiente. Se la donna ha avuto precedenti aborti o figli affetti da malformazioni congenite o è affetta da epilessia, diabete, celiachia, potrebbe avere bisogno di un dosaggio più alto: 4-5 mg al giorno. È importante, a questo proposito, consultarsi con il proprio medico.

Quando?

Se una donna non può escludere una gravidanza, deve assumere 400 microgrammi di acido folico tutti i giorni. Se si programma una gravidanza, almeno 30 giorni prima e durante i primi 3 mesi.

Quanto costa?

Niente! E' sufficiente la ricetta del Medico di famiglia, e si può trovare in tutte le farmacie.

L'Istituto Superiore di Sanità raccomanda che le donne che programmano una gravidanza, o che non ne escludono attivamente la possibilità, assumano regolarmente almeno 0,4 mg al giorno di acido folico per ridurre il rischio di difetti congeniti.

E' fondamentale che l'assunzione inizi almeno un mese prima del concepimento e continui per tutto il primo trimestre di gravidanza.