

Acido folico



Acido folico

Proprietà

- Chiamato (un tempo) anche vitamina B₉.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È sensibile alla luce e al calore.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 35%.
- Si trova negli alimenti di origine vegetale e animale.
- L'assorbimento di acido folico di origine animale è sensibilmente migliore rispetto a quello di origine vegetale.

Funzioni

- È indispensabile per la crescita e la divisione delle cellule (in particolare per lo sviluppo del feto).
- Partecipa al metabolismo dei nervi.
- Protegge dalle malattie cardiovascolari e da determinate forme di cancro.

Acido folico

Sintomi da carenza

- Malformazioni del tubo neurale nel feto (spina bifida).
- Anemia, stanchezza accentuata.
- Disturbi psichici (depressione, irritabilità, mancanza di concentrazione).
- Una carenza di acido folico è spesso associata a una carenza di vitamina B₁₂.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Non sono noti casi di sovradosaggio.
- Un apporto molto elevato di acido folico può mascherare una carenza di vitamina B₁₂.

Acido folico

Fabbisogni giornalieri raccomandati

Bambini	maschi	400 µg equivalenti*
	femmine	400 µg equivalenti*
Adolescenti	maschi	400 µg equivalenti*
	femmine	400 µg equivalenti*
Adulti	donne	400 µg equivalenti*
	uomini	400 µg equivalenti*
Donne in gravidanza		600 µg equivalenti*
Donne che allattano		600 µg equivalenti*

* Folati è il termine generico per indicare tutti i composti alimentari con un'attività vitaminica dello stesso carattere dell'acido folico. Visto che non tutti i folati hanno la stessa attività, è necessario calcolare delle equivalenze. Ecco perché i valori sono indicati in equivalenti di folati.

Osservazione: per prevenire eventuali malformazioni nel tubo neurale nel feto, le donne in età di procreazione che non usano un metodo anticoncezionale sicuro dovrebbero assumere un apporto supplementare di 400 µg di acido folico sintetico. Questo complemento dovrebbe essere preso almeno 4 settimane prima del concepimento e durante il primo trimestre della gravidanza.

Acido folico

La dose giornaliera per un uomo adulto (400 µg) è contenuta in:

	15 g	di lievito di birra
	110 g	di germi di grano
	130 g	di fagioli bianchi
	180 g	di fegato di manzo
	210 g	di spinaci
	250 g	di germogli di soia
	360 g	di broccoli
	440 g	di verza
	890 g	di pane integrale (frumento)
	1,5 kg	di patate (cotte)