

Ingesta de ácido fólico

Qué es?

El ácido fólico es un nutriente clasificado entre las vitaminas del complejo B que cumple numerosas funciones en el organismo. Su descubrimiento data del año 1941. Es una coenzima, es decir una sustancia que trabaja conjuntamente con las enzimas facilitando la labor de estas. En este papel el ácido fólico es un nutriente esencial para la formación de proteínas y la hemoglobina. En muchas de sus tareas el ácido fólico trabaja conjuntamente con la vitamina B12. Sin el ácido fólico la división celular no puede llevarse a cabo.

El ácido fólico es también esencial para el desarrollo del sistema nervioso del feto, por lo que es de vital importancia que las embarazadas presten particular importancia a ingerir cantidades adecuadas de éste. Las deficiencias de ácido fólico durante el embarazo pueden provocar en el bebé daños tales como espina bífida, meningocele y anencefalia. Se estima que alrededor del 75 por ciento de los defectos de este tipo pueden prevenirse meramente ingiriendo 400 microgramos de ácido fólico durante el mes previo a la concepción y durante los primeros tres meses del embarazo. En los adultos la deficiencia de ácido fólico ha sido asociada con problemas tales como arterioesclerosis, osteoporosis, depresión y ciertos tipos de anemia.

Dónde se encuentra?

Algunas de las principales fuentes alimentarias de ácido fólico son los vegetales de hojas verdes, el hígado, los granos integrales, los cítricos, las nueces, las legumbres y la levadura de cerveza. Algunas sustancias interfieren con la absorción y utilización del ácido fólico. Entre estas está el alcohol, los estrógenos, medicamentos anticonvulsivos, y algunas drogas utilizadas en quimioterapia. Otro dato importante es que el ácido fólico se destruye con el calor por lo que al cocinar los alimentos más tiempo de lo necesario se reduce la cantidad de éste. Los alimentos que se almacenan a temperatura ambiente durante mucho tiempo también pierden gran parte del ácido fólico.

Prevención de defectos del tubo neural

Los llamados **Defectos del Tubo Neural** son los debidos a problemas en el cierre del mismo. Tienen lugar en dos niveles, el cerebro y la columna vertebral.

En el cerebro dan lugar a la **anencefalia** y al **encefalocele (meningocele)** y en la columna vertebral este defecto constituye el síndrome llamado **Espina bífida**.

La anencefalia y el encefalocele son incompatibles con la vida, en tanto la **espina bífida** representa un trastorno compatible con la misma que produce en muchos casos considerables costos socio-sanitarios y sufrimientos.

Se ha revelado como una de las medidas preventivas de la espina bífida el suplemento con ácido fólico.

En el momento actual las sociedades científicas consideran que **toda mujer que está pensando quedarse embarazada** debería tomar un suplemento de ácido fólico; especialmente si se cataloga como perteneciente al grupo de riesgo. Se considera grupo de riesgo a las mujeres que hayan tenido un hijo anterior con defectos del tubo neural.

La administración del ácido fólico debe empezar al menos un mes antes de la gestación y durante los tres meses siguientes en un embarazo planificado. El ácido fólico en fechas posteriores a las referidas ya no tiene este efecto protector aunque sí posiblemente otros efectos beneficiosos (por ejemplo durante el embarazo y la lactancia, debido a una mayor demanda del feto y del niño respectivamente, puede actuar como antianémico).

Extraído y adaptado de www.saludparati.com y de www.kidshealth.org