

¿Qué es el ácido fólico?

El **ácido fólico o folato** son diferentes palabras para la misma vitamina. El folato es la forma natural de la vitamina que se encuentra naturalmente en los alimentos. El ácido fólico es la vitamina elaborada por el hombre y se usa como suplemento y también es agregado a ciertos alimentos (alimentos enriquecidos o fortificados).

¿En que alimentos se encuentra?

Se encuentran principalmente en el hígado (donde se almacena la vitamina), en vegetales de hojas verdes (espinaca, espárragos, brócoli), en las frutas principalmente naranja y banana, frutas secas, legumbres y en todos los alimentos que contengan harina de trigo fortificada con ácido fólico.

En la Argentina es obligatoria la fortificación de la harina de trigo.

El folato que se encuentra en los alimentos no es aprovechado el 100 % por el organismo, entre los factores que disminuyen el aprovechamiento se encuentran el almacenamiento, la cocción o el procesamiento a altas temperaturas, perdiendo hasta el 90 % de la vitamina. Otros factores que disminuyen su absorción son la deficiencia de vitamina C y la anemia, frecuentes en la mayoría de las mujeres.

En la mujer embarazada los requerimientos de ácido fólico aumentan debido a una necesidad orgánica, sumado a una ingesta inadecuada de frutas, verduras y alimentos fortificados. Por lo tanto, las posibilidades de déficit en el embarazo son mayores, siendo necesario su suplementación.

Déficit de Ac. Fólico y Malformaciones Congénitas

En el caso de la mujer embarazada la deficiencia se asocia con malformaciones congénitas graves como por ejemplo: los defectos del cierre del tubo neural.

El tubo neural es el precursor del sistema nervioso del feto, su desarrollo adecuado evitará enfermedades tales como el Mielomeningocele, Anencefalia. La ingesta adecuada de Ac. Fólico previene la aparición de estos defectos, debiendo ser efectuada de manera preventiva por toda mujer que desee quedar embarazada, dado que el tubo neural se termina de formar a los 28 días de gestación. Para cuando la mujer se entera que esta embarazada la malformación congénita ya es INEVITABLE.

Existen medicamentos que funcionan como antagonistas, no permitiendo la absorción del Ácido Fólico o evitando que este actúe:

Fármacos antifólicos

Antibacterianos

Trimetroprima

Nitrofurantoína

Quimioterápicos

Metotrexato

Fluorouracilo

Anticonvulsivantes

Fenitoína

Fenobarbital

Primidona

Carbamazepina

Fensuximida

Inmunosupresores

Sulfasalazina

Aminopterina

Diuréticos

Trimitreno

Antiparasitarios

Pirimetamina

Pentamidina

Isetionato

Anticonceptivos Orales

Antiácidos / antiulcerosos

Ranitidina

Cimetidina

Ácido acetil salicílico

Antihipertensivos

Alfa Metil Dopa

Antituberculosos

Isoniacida

Cicloserina

Hipolipemiente

Colestiramina

Colestipol

Alcohol

Litio

Se ha estimado que la dosis suplementaria adecuada de Ac. Fólico es de 0,4 mg/día en forma de aporte extra, aumentando la dosis a 4 mg/ día en las mujeres con factores de riesgo, como un hijo previo afectado.

Esta comprobado que la ingesta de Ac. Fólico dos meses antes y durante los tres primeros meses del embarazo disminuye en un 80% las Malformaciones del Sistema Nervioso, y en un 50% las malformaciones cardíacas, retardo de crecimiento intrauterino, abortos espontáneos, fisuras de labio y paladar.

Martina Gentile

Lic. en Nutrición

Walter Compagnoni

Médico Traumatólogo y

Neuro-ortopedista Infantil