



Anemia da carenza di Folati

Nome patologia e definizione

L'acido folico – noto anche come vitamina B9 o folacina – come la vitamina B12 è indispensabile per un'adeguata proliferazione e maturazione cellulare; pertanto, la carenza di questo nutriente si ripercuote principalmente sui tessuti ad alto grado di proliferazione, come il midollo osseo e quelli dell'embrione-feto.

Ecco spiegata l'origine delle due più note e diffuse conseguenze della carenza di acido folico, rappresentate dall'anemia macrocitica – megaloblastica e dalla spina bifida nel nascituro.

Nell'anemia macrocitica-megaloblastica i globuli rossi, eccessivamente grandi, hanno forma anomala e vita molto breve.

Il soggetto carente di acido folico lamenta debolezza e facile affaticamento, sia fisico che mentale (insonnia, irritabilità, difficoltà di concentrazione). La sofferenza neurologica è dovuta anche all'essenzialità dei folati nella sintesi di alcuni neurotrasmettitori, come l'acido glutammico (un aminoacido eccitatorio liberato nel sistema nervoso centrale).

Linee guida

Secondo i Nuovi LARN (Revisione 2014) l'apporto quotidiano consigliato di folati è pari a 400 µg nell'adulto, 600 µg in gravidanza e 500 µg nell'allattamento. Si calcola che un'alimentazione equilibrata fornisca giornalmente dai 100 ai 300 µg di acido folico. Ne sono particolarmente ricchi i vegetali – specie quelli a foglia verde (cavoli, spinaci, crescione ecc.) – la frutta, i cereali integrali, i legumi, il fegato ed il lievito di birra.

Normalmente viene assorbito circa il 40-60% dell'acido folico di origine alimentare, mentre quello assunto come integratore o prodotto farmaceutico viene assorbito per l'80% circa. Le perdite con la cottura degli alimenti e con la conservazione e le trasformazioni industriali, variano dal 50 all'80%.

National Guideline Clearinghouse 2011

Anemia in the long-ther care setting

<http://www.guidelines.gov/content.aspx?id=10830>



Obiettivo della dieta

L'obiettivo primario della dieta è quello di fornire le quote raccomandate di acido folico che variano secondo l'età, il sesso, la gravidanza, l'allattamento e altri fattori che influenzano l'aumento dei fabbisogni.

Dietoterapia - principi

La vitamina B9 viene sintetizzata anche dalla flora batterica intestinale. La cottura eccessiva degli alimenti, l'utilizzo di farmaci antagonisti dell'acido folico (in particolare alcuni antibiotici e chemioterapici), rappresentano fattori predisponenti la carenza di folati. Anche l'esposizione prolungata alla luce danneggia il contenuto in acido folico degli alimenti.

Alimenti suddivisi in base al contenuto di acido folico:

MOLTO ELEVATO	ELEVATO	MODERATO	BASSO	MOLTO BASSO
>250 µg/100g	100-250 µg/100g	50-99 µg/100g	20-49 µg/100g	1-19 µg/100g
Fagioli azuki	Asparagi freschi	Agretti	Arance	Albicocche
Fegato/ frattaglie*	Barbabietole rosse	Arachidi	Cardi	Ananas
Fegatini/ regaglie di pollo	Biete	Asparagi in scatola	Cavolo cappuccio rosso	Banana
Fiocchi di crusca/mais (addizionati di acido folico)	Broccoli	Carciofini sott'aceto/ sott'olio	Clementine	Cachi
Germe di grano	Castagne secche	Cavolo cappuccio verde	Formaggi stagionati	Carni (eccetto fegato e frattaglie)
Soia (seme cotto/ bistecca)	Cicoria, catalogna, puntarelle	Castagne fresche	Funghi	Cetrioli
	Cavoletti di Bruxelles	Cavolfiore	Kiwi	Cicoria (eccetto catalogna e indivia)
	Cime di rapa	Fagioli freschi	Lamponi	Ciliegie



SCHEDA SINOTTICA

	Fave fresche	Fagiolini freschi	Mandorle	Cipolle
	Funghi secchi	Formaggio tipo gorgonzola	Mandarini	Cocomero
	Germogli di soia	Funghi freschi	More	Fichi
	Indivia	Lattuga	Peperoni	Fragole
	Legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	Nocciole	Piselli in scatola	Legumi in scatola (eccetto piselli)
	Lupini	Noci	Patate	Limone
	Ortica	Pinoli	Pompelmo	Mela
	Rucola	Piselli freschi	Radichio verde	Melanzane
	Scarola	Porri	Ravanelli	Melone
	Spinaci	Spinaci in scatola	Sedano	Pera
	Uova (intere e tuorlo)	Zucchine		Pesca
				Pesce fresco o in scatola
				Pomodori

*non raccomandati in gravidanza

Annotazioni

Gli integratori di acido folico sono indicati solamente negli stati carenziali, negli adulti sani che seguono un'alimentazione equilibrata non vi sono problemi di carenza. Per le donne in gravidanza e allattamento, l'integrazione con acido folico è raccomandata e viene prescritta dal medico e deve avvenire sotto il suo controllo, possibilmente deve cominciare prima del concepimento e prolungarsi sino alla conclusione della gravidanza per la prevenzione dei difetti del tubo neurale nel nascituro.

Gli integratori di acido folico sono indicati nelle diete ipocaloriche, negli anziani etilisti o malnutriti, negli alcolisti e nei pazienti con malassorbimento.



SCHEDA SINOTTICA

In alcuni integratori o prodotti farmaceutici l'acido folico è combinato con ferro e anche con vitamina B12, micronutrienti necessari all'ottimale sintesi dei globuli rossi.

Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 4-6