

## Vitamine in gravidanza, nascere in salute

*Si moltiplicano gli studi scientifici che confermano l'importanza di una supplementazione di vitamine prima e nel corso della gravidanza per prevenire anomalie nel nascituro. I risultati di due distinte indagini pubblicate su «Pediatrics» e sul «Journal of Neuropathology and Experimental Neurology».*



Nuove conferme dalla comunità scientifica sull'importanza di un'adeguata assunzione di vitamine prima e nel corso della gravidanza per prevenire i rischi di difetti alla nascita. In uno studio pubblicato su «Pediatrics» è stato dimostrato che la carenza di vitamina B12 può aumentare di cinque volte nel nascituro la possibilità di sviluppare difetti del tubo neurale che interessano il cervello e il midollo spinale, come la spina bifida.

A rischio sono in particolare le donne che escludono drasticamente dalla loro dieta cibi di origine animale (fonti di **vitamina B12**) e coloro che soffrono di problemi di malassorbimento intestinale.

**Insieme all'acido folico**, dunque, già noto per la sua azione protettiva nei confronti di malformazioni congenite del feto, molta attenzione va riservata in gravidanza anche ai livelli di vitamina B12. «La vitamina B12 è essenziale per il funzionamento del sistema nervoso e la produzione di globuli rossi», spiega Duane Alexander, direttrice dello statunitense National Institute of Child Health and Human Development. «Gli esiti di questo studio suggeriscono che le gestanti con bassi livelli di vitamina B12 non solo mettono a repentaglio la propria salute ma incrementano il rischio di seri difetti alla nascita».

In conclusione, gli autori dello studio suggeriscono alle donne in dolce attesa di assicurarsi livelli di vitamina B12 superiori ai 300 ng/mL già prima della gravidanza, in quanto la formazione del cervello e del midollo spinale avviene entro 28 giorni dal concepimento. In un altro studio condotto su animali e pubblicato sul «Journal of Neuropathology and Experimental Neurology», ricercatori britannici hanno invece sperimentato una speciale combinazione di folati (vitamine del gruppo B) in grado di ridurre l'incidenza di idrocefalo neonatale, una grave condizione clinica caratterizzata dall'eccessivo accumulo di liquido nell'encefalo.

Si tratta di dati preliminari e da considerare con cautela, dichiarano gli esperti, che sperano di poter avviare al più presto trial clinici nelle donne in attesa di bambini con diagnosi di idrocefalo. «L'idrocefalo può causare uno stato grave di disabilità e difficoltà nell'apprendimento – commenta Andrew Russell, dell'Association for Spina Bifida and Hydrocephalus – e dunque l'ipotesi di poterlo prevenire con specifici supplementi vitaminici è qualcosa di entusiasmante».

[A.M. Molloy et al., Maternal vitamin B12 status and risk of neural tube defects in a population with high neural tube defect prevalence and no folic acid fortification](#)

[J. Miyan et al., Addressing a folate imbalance in fetal cerebrospinal fluid can decrease the incidence of congenital hydrocephalus](#)