

## Scopo della Manifestazione

L'Associazione dei Lions Clubs International tiene da sempre in grande considerazione l'educazione della salute e si impegna con varie iniziative in tal senso.

Il Lions Club Palermo dei Vespri propone una manifestazione volta alla promozione della salute e alla diffusione di una corretta cultura della prevenzione primaria e secondaria. I medici specialisti, soci del club, incontrano la collettività per sensibilizzare e fornire informazioni sulla prevenzione indicando i test clinici e diagnostici a cui sottoporsi e la loro periodicità, i nuovi test genetici predittivi per individuare il soggetto a rischio. Saranno, inoltre, illustrati i benefici di un corretto e sano stile di vita.



**Comitato Scientifico - Coordinatore:**  
Lori Pindaro - Oncologa Senologa

**Componenti:**  
Vincenzo Ajovalasit  
Chirurgo Pediatra  
Aldo Barone  
Pediatra  
Nicola Chianchiano  
Ginecologo  
Fausto Di Marco  
Chirurgo  
Nicola Locorotondo  
Biologo  
Luciana Pace  
Pediatra  
Marco Pensabene  
Specializzando Chirurgia Pediatrica  
Salvatore Pernice  
Medicina del Lavoro  
Alfonso Rabiolo  
Radiologo  
Giuseppe Sunseri  
Pneumologo



# Saniper Scelta

Il Giornata di Prevenzione in Piazza

I medici Specialisti del Lions Club Palermo dei Vespri al servizio del cittadino.



**domenica 23 maggio 2010**

Piazza Castelnuovo - Palermo

**Prevenzione  
delle  
Malformazioni**

Dott. Nicola Chianchiano



### ACIDO FOLICO : MEGLIO VIVERE ALL'OMBRA DEL CAVOLO

L'acido folico è una vitamina che sta assumendo, giorno dopo giorno, un ruolo sempre più importante nella nostra

alimentazione di uomini della civiltà tecnologica, quotidianamente si aggiungono numerose segnalazioni scientifiche sull'importanza del suo ruolo nella prevenzione di diverse patologie. La sua funzione è fondamentale per la crescita e moltiplicazione cellulare perché è essenziale per la sintesi del DNA e dell'RNA, proteine che sono alla base della vita. Così come tutte le vitamine, l'acido folico non è sintetizzato dall'organismo umano, quindi deve essere assunto con il cibo. La dose necessaria di acido folico consigliata è di 0,2 mg al giorno, dose fornita da una alimentazione ricca di verdure a foglia verde (da qui la definizione "acido folico" dal latino "folium" che indica i vegetali a foglia larga), fegato, lievito, latte, cereali ed alcuni tipi di frutta. Purtroppo la cottura disattiva l'acido folico quasi per il 90%, per cui in talune condizioni (gravidanza, allattamento e talune situazioni come l'assunzione di farmaci, alcolismo, diabete insulino-dipendente, morbo celiaco, leucemia, ...) è necessaria una sua integrazione o con una dieta appropriata o con farmaci.

### L'ACIDO FOLICO E' AMICO DEL CUORE E NON SOLO

L'effetto protettivo dell'acido folico sulla salute si palesa in tutte quelle condizioni in cui la malattia è determinata da un aumento dell'omocisteina, una delle sostanze

(aminoacido) più studiate per definire il rischio cardiovascolare. Ad alte concentrazioni l'omocisteina facilita l'ossidazione molecolare e predispone a malattie cardiovascolari, cerebrovascolari e periferico-vascolari. Si stima che i soggetti affetti da un aumento dell'omocisteina, abbiano il doppio di probabilità di incorrere in malattie vascolari rispetto a coloro che hanno valori regolari, per cui una normalizzazione della sua quantità nell'organismo, ottenuta con un regime alimentare-comportamentale e di integrazione farmacologica, può prevenire quelle patologie che hanno alla base un danno vascolare (Alzheimer, vasculopatia diabetica, ipertensione, trombofilia, etc...). Inoltre i valori alti di omocisteina sono stati associati a fratture dovute all'osteoporosi. Si ritiene che la presenza di valori alti di omocisteina possa essere su base genetica, ma noi, modificando le nostre abitudini di vita, possiamo favorire la sua riduzione. In modo particolare una attività fisica aerobica costante ed una dieta ricca di vegetali e vitamine B12 riducono la concentrazione dell'omocisteina anche del 60-90%.

### ACIDO FOLICO PER TUTTA LA VITA E' necessario usarlo in gravidanza?

E' ampiamente dimostrata la relazione tra carenza di acido folico e difetti del tubo neurale del feto, cioè di quella struttura da cui si formano il cranio, il cervello, la colonna vertebrale ed il midollo spinale. La carenza di acido folico può determinare una malformazione molto invalidante che è la spina bifida, oppure, in casi molto gravi, la mancata formazione del cranio. In Italia nascono, annualmente, circa 200 bambini con difetti del tubo neurale!!! Ultimi dati dimostrano che l'assunzione di acido folico riduce del 50-70% l'insorgenza di anomalie a carico del Sistema Nervoso Centrale. Recenti pubblicazioni scientifiche hanno posto l'attenzione del ruolo dell'acido folico nella prevenzione di una malattia cromosomica, la sindrome di Down o trisomia 21. Questa è una affezione discretamente frequente perché colpisce circa un neonato ogni ottocento che vengono alla luce. Ad oggi è possibile identificare i feti affetti da tale malattia solo

sottoponendo le madri all'esecuzione dell'amniocentesi. Scienziati anglosassoni hanno dimostrato come la supplementazione di acido folico alla dieta della gravida possa ridurre la presenza della sindrome di Down.

### Quando assumere l'acido folico in gravidanza ed a quale dose?

Dato che il tubo neurale si forma tra il 22° ed il 29° giorno dal concepimento, è necessario che l'integrazione con acido folico inizi almeno un mese prima dal concepimento e va continuata per i primi tre mesi di gestazione! La dose consigliata in gravidanza è di 400 µg, che è incrementata a 4 mg nei casi in cui si manifestino quelle patologie riconducibili ad un aumento di un'altra sostanza, l'omocisteina, come la tendenza all'ipercoagulazione del sangue (trombofilia), ad aborti ripetuti (poliabortività), al parto prematuro, all'ipertensione in gravidanza (ipertensione gestazionale).

### Non solo per le donne in gravidanza.

L'assunzione adeguata di acido folico è stata correlata anche ad una diminuzione di alcuni tumori giovanili e del tumore del colon, una delle cause più frequenti di morte nei paesi occidentali.

### IN CONCLUSIONE

La ricerca nella medicina si è focalizzata sulla prevenzione delle malattie così dette del III millennio, quelle cioè determinate dallo stile di vita della società caotica in cui viviamo. L'acido folico, piccola molecola fondamentale per il buon funzionamento del nostro organismo, sta assumendo sempre più una posizione di primo piano nella prevenzione di un numero sempre più ampio di patologie. L'apporto corretto di acido folico, ottenuto con una alimentazione adeguata o con l'integrazione farmacologica, e l'attività fisica costante sono due strategie che, applicate oggi, porteranno i loro frutti per tutti i nostri prossimi anni.

