

ALTRI 10 PUNTI IMPORTANTI PER UNA GRAVIDANZA SERENA

- 1 Hai un'età uguale o superiore a 35 anni?
- 2 Sono presenti malattie o difetti congeniti nella tua famiglia o in quella di tuo marito?
- 3 Sei a conoscenza di abortività spontanea nella tua famiglia o in quella di tuo marito?
- 4 Ci sono state malattie genetiche o rare nella famiglia tua o di tuo marito?
- 5 Ci sono stati casi con gravi difetti uditivi o visivi nella famiglia tua o di tuo marito?
- 6 Ci sono casi di ritardo mentale nella famiglia tua o di tuo marito?
- 7 Esiste un rapporto di parentela (consanguineità) tra te e tuo marito?
- 8 Proviene da zone geografiche caratterizzate da elevata frequenza di malattie genetiche?
- 9 Hai assunto farmaci in corso di gravidanza o poco prima?
- 10 Sei a rischio di malattie infettive quali Rosolia, Toxoplasmosi, Citomegalovirus, Varicella, Morbillo, Epatite B, Epatite C, AIDS, Sifilide?

PARLANE CON IL TUO MEDICO

PROGETTO A CURA DI:
ROTARY CLUB DEI GRUPPI PO, STRADIVARI, VIRGILIO, GONZAGA,
ROTARY e CLUB 2050



ROTARY INTERNATIONAL DISTRETTO 2050 - ITALIA

progetto:

“Proteggi tuo figlio prima che nasca”



Il progetto: **“proteggi tuo figlio prima che nasca”** parte da un'iniziativa del Distretto 2050 del Rotary International di formazione e informazione sanitaria per consentire la diffusione di una corretta ed equilibrata alimentazione della donna in età fertile, allo scopo di prevenire la nascita di bambini con malformazioni congenite quali la **spina bifida** o l'**anencefalia**.

Questa iniziativa si affianca al lavoro che su questo tema stanno facendo, già da alcuni anni, il Ministero della Salute, l'Istituto Superiore di Sanità, alcune Regioni, gruppi di ricercatori e numerose Associazioni di volontariato, con l'obiettivo di fornire un contributo importante alla conoscenza di questi problemi.

QUESTO OPUSCOLO È RIVOLTO A TUTTE
LE DONNE CHE:

- > hanno deciso di avere un figlio
- > pensano di avere un figlio in futuro
- > non utilizzano metodi contraccettivi
- > hanno avuto figli affetti da malformazione congenite
- > soffrono di diabete
- > sono in trattamento con anticonvulsivanti

Con il sostegno di:



come usare le vitamine per ridurre il rischio di malformazioni congenite



Cos'è il Rotary?

Il Rotary International è sorto nel 1905 su iniziativa di Paul Harris, un avvocato di Chicago, ma si è poi diffuso in tutto il mondo, sino a contare oggi oltre un milione e duecentomila soci, uomini e donne di diverso stato sociale, razza, religione e nazionalità. Il Rotary International esercita la sua attività a favore della pace e della comprensione tra i popoli mediante programmi locali, nazionali ed internazionali nei diversi campi assistenziali, culturali ed educativi.

Uno dei programmi più ambiziosi del Rotary è quello denominato Polio Plus, iniziato nel 1984 in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità e con l'ONU, con l'esplicito obiettivo di eradicare la poliomielite nel mondo.

Ma il Rotary persegue anche altre opportunità di servizio, altri programmi, altre azioni di interesse pubblico, contribuendo a risolvere i problemi secondo una tipologia di programmi che vanno da quelli sanitari a quelli umanitari, a quelli educativi.

I valori di internazionalità del Rotary sono affiancati dalle iniziative a livello locale, nelle quali la rappresentanza nei Club di diverse categorie professionali, la competenza ed esperienza dei soci, si propone di rendersi utile alla società ed alla comunità nelle quali si trova ad operare.

Acido Folico?

L'assunzione di una vitamina del gruppo B (B9), l'acido folico, almeno un mese prima di una gravidanza e per tre mesi dopo il concepimento, protegge tuo figlio nei confronti di alcune malformazioni congenite, in particolare dei difetti di chiusura del tubo neurale, quali spina bifida e anencefalia

Quale è l'efficacia dell'acido folico?

Per spina bifida e anencefalia viene stimata una riduzione del rischio sino al 50-70%, mentre per altre malformazioni congenite esiste una protezione più bassa, ma comunque rilevante.

Si stima infatti che l'acido folico possa ridurre del 10-20% altre malformazioni congenite, quali le cardiopatie e la labiopalatoschisi (labbro leporino).

Cosa devo fare per migliorare l'assunzione di acido folico?

Una alimentazione equilibrata ricca in frutta e verdura è indispensabile. Arance e altri agrumi, kiwi, spinaci, broccoli, cavoli, carciofi, lenticchie, fagioli contengono buone quantità di acido folico.

Tuttavia alle donne in età fertile, sessualmente attive e che potrebbero andare incontro ad una gravidanza, viene consigliato di assumere una quantità ulteriore di acido folico (0,4 mg al giorno).

Quando e come assumere acido folico?

Dato che il tubo neurale completa il suo sviluppo entro 4 settimane dal concepimento e che l'acido folico raggiunge nel sangue il livello massimo dopo tre settimane di assunzione, è indispensabile che l'acido folico venga assunto almeno un mese prima del concepimento sino a tre mesi dopo il concepimento.

Cosa fare in caso di gravidanza a rischio?

A donne che abbiano già avuto una gravidanza con spina bifida o altre malformazioni, donne affette da diabete, epilessia, in trattamento con particolari farmaci viene raccomandata l'assunzione di un dosaggio assai più elevato, pari a 4-5 mg di acido folico al giorno.

Esistono effetti collaterali legati all'assunzione di acido folico?

Il dosaggio consigliato di 0,4 mg al giorno, anche protratto per parecchi mesi, non presenta evidenti rischi per la salute della donna.

Anche per il dosaggio consigliato nelle gravidanze a rischio non sono noti effetti collaterali. Tuttavia è buona norma che l'uso ad alto dosaggio di acido folico avvenga sotto controllo medico.

L'acido folico è sempre efficace?

Purtroppo in alcuni casi l'acido folico non è sufficiente a prevenire i difetti del tubo neurale.

Cosa fare nei casi di malformazioni congenite che non rispondono all'acido folico?

Questa è una evenienza che si verifica in circa il 30% dei casi.

La ricerca scientifica ha dimostrato che un'altra vitamina chiamata inositolo può essere utile nel prevenire i difetti di chiusura del tubo neurale.

In Gran Bretagna è attualmente in corso uno studio (the PONTI trial - Prevention Of Neural Tube defects by Inositol) per confermare se l'acido folico associato ad inositolo sia in grado di fornire maggiore protezione rispetto all'uso del solo acido folico.

Ulteriori informazioni su:

http://www.ich.ucl.ac.uk/ich/academicunits/Neural_development/Custom%20Menu_03

Cosa devo fare se ho già avuto una gravidanza con spina bifida o anencefalia?

L'aspetto più importante del problema nella ricorrenza dei difetti di chiusura del tubo neurale è capire se il difetto sia del tipo resistente all'acido folico.

In questi casi è indispensabile contattare un medico ostetrico e/o un medico genetista con esperienza specifica.

Cosa posso fare se il mio caso può essere resistente all'acido folico?

Anche in Italia esiste la possibilità di contattare genetisti ed ostetrici esperti nel campo dei difetti di chiusura del tubo neurale.

Tra gli altri, il Servizio di Genetica dell'Azienda Ospedaliera di Cremona è uno dei Centri con la maggiore esperienza internazionale nell'impiego terapeutico combinato di acido folico e inositolo.

Presso questa struttura è in corso uno studio sull'impiego di questa nuova terapia vitaminica per la prevenzione dei difetti del tubo neurale resistenti all'acido folico.

Ulteriori informazioni su:

<http://genetica.ospedale.cremona.it/>