

Em foco: ácido fólico para Pré-concepção



O período pré-concepção é definido como os três meses antes da concepção, pois é o tempo médio que leva para os casais férteis engravidarem.¹

Durante este período, a maioria das mulheres em idade reprodutiva (96%) apresenta deficiência alimentar de ferro e folato.¹



O ácido fólico é uma forma artificial de folato que todos precisam.²



O folato também é conhecido como vitamina B9.²



Ajuda o corpo a formar glóbulos vermelhos saudáveis.²

Benefícios pré-concepcionais do ácido fólico



O ácido fólico ajuda a formar o tubo neural e reduz o risco de defeitos do tubo neural (DTNs): espinha bífida, anencefalia e encefalocele.³

Pode reduzir o risco de DTNs em até 70%.⁴

Recomendação

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) e os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) recomendam que mulheres de alto risco que tentam engravidar recebam 400 mcg de ácido fólico pelo menos 3 meses antes da gravidez até 12 semanas de gestação, além de alimentos ricos em folato.^{3,5}
- Uma ingestão maior de até 4mg de ácido fólico é recomendada para mulheres que desejam engravidar e que tiveram um histórico de defeitos do tubo neural.⁵
- Suplementação é recomendada no período preconcepção porque o fechamento do tubo neural pode ocorrer antes que muitas mulheres saibam que estão grávidas.^{3,5,6}



Fontes alimentares de Folato²



Brócolis



Couve de Bruxelas



Fígado (evitar durante a gravidez)



Ervilhas



Cereais matinais enriquecidos com ácido fólico



Grão de bico e feijão



Vegetais verdes folhosos, como repolho, couve, verduras e espinafre

Resumo

- Folato e o ácido fólico são importantes para todos, mas especialmente para as mulheres que estão em idade reprodutiva e desejam engravidar.
- Uma alimentação variada rica em folato juntamente com a suplementação diária de 400 mcg de ácido fólico é essencial para ajudar a reduzir a chance de ter um bebê com DTNs.
- Já que nem todas as gestações são planejadas, é ideal que todas as mulheres que podem engravidar atendam a essa recomendação para obter ótimos resultados na gravidez e saúde materna e fetal.

Referências

1. Rogers LM, et al. Ann N Y Acad Sci 2018;1431(1):35-57. 2. The National Health Service. [O Serviço Nacional de Saúde]. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-b/>. Acessado em 28 de agosto de 2022. 3. Kim J, et al. Nutr Res Pract [Pesquisa e Prática em Nutrição] 2017;11(3):240-246 4. De-Regil LM, et al. Cochrane Database Syst Rev [Revisões Sistemáticas do Banco de Dados Cochrane] 2010;(10):CD007950. 5. Centers for Disease Control. MMWR Recomm Rep [Centros de Controle de Doenças. Recomendações e Relatórios MMWR] 1992;41(RR-14):1-7. 6. Toivonen KI, et al. Prev Med [Medicina Preventiva] 2018;114:1-17.