

Condividi questa/o

X



L'importanza dell'acido folico

Per evitare la carenza di acido folico è necessario mangiare in modo vario e sano, anche prima di rimanere incinta. Diamo un'occhiata agli alimenti che ne sono maggiormente ricchi.

<https://www.nestlebaby.it/limportanza-dellacido-folico> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



L'importanza dell'acido folico

Per evitare la carenza di acido folico è necessario mangiare in modo vario e sano, anche prima di rimanere incinta. Diamo un'occhiata agli alimenti che ne sono maggiormente ricchi.

Giovedì 11 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

L'**acido folico** (chiamato anche vitamina B9 o folato) è particolarmente importante durante i primi due mesi di gravidanza. Esso gioca un ruolo fondamentale nello **sviluppo delle cellule**, nella **creazione dei globuli rossi** e nel **funzionamento del sistema immunitario**. Il **fabbisogno di acido folico** aumenta fin dal **concepimento** del piccolo, a causa dell'espansione dei tessuti materni (sangue, utero...) e poi **durante l'intera gravidanza**, come conseguenza della crescita del feto. Ecco perché a tutte le **donne in età fertile**, e in particolare a quelle che desiderano un bambino, viene consigliato di fare attenzione ad assumere una **buona quantità di acido folico**, così da disporre di riserve sufficienti il giorno in cui rimarranno incinta.

Quali sono gli alimenti ricchi di acido folico?

Gli apporti di **acido folico** raccomandati sono pari a **400 microgrammi al giorno** nella **donna in gravidanza**. Per soddisfare il tuo fabbisogno di **acido folico**, punta su:

- le verdure (spinaci, cavoli, broccoli, lattuga, pomodori, barbabietola);
- l'uovo; i legumi (fagiolini, piselli, lenticchie, ceci);
- la frutta fresca e secca (arancia, noci, nocciole);
- i formaggi (brie, gorgonzola, parmigiano)
- la carne (soprattutto frattaglie).

I nostri consigli pratici

Ancor **prima di rimanere incinta**, cerca di consumare una quantità sufficiente di **alimenti ricchi di acido folico**. Potrai anche parlare del tuo desiderio di avere un bambino in occasione di una visita di controllo prima del concepimento. Il tuo medico se lo riterrà necessario potrà proporti un **integratore di acido folico**. Ma non è certo facile attenersi a questo consiglio se non si programma la propria gravidanza!

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/limportanza-dellacido-folico>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/limportanza-dellacido-folico>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/limportanza-dellacido-folico&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-008.jpg&description=L'importanza dell'acido folico>

[3] <https://twitter.com/share?text=L%26%23039%3Bimportanza%20dell%26%23039%3Bacido%20folico&url=https%3A%3Awww.nestlebaby.it/limportanza-dellacido-folico>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/limportanza-dellacido-folico>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/5971>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>