

ACIDO FOLICO basta la dieta o servono i cibi arricchiti?

È una vitamina fondamentale per lo sviluppo corretto del feto e che si trova per lo più nei vegetali a foglia, cibi tipici della dieta mediterranea. Perciò fino a oggi le donne italiane - al contrario delle anglosassoni - sembravano riceverne una dose adeguata con la dieta. In base ai dati dell'Istituto superiore di sanità (Iss), però, otto donne su dieci in età fertile non introducono dosi adeguate di acido folico prima del concepimento. Dunque, secondo gli esperti "arricchire" i cibi potrebbe essere una buona soluzione.