Naturallya®
Monterrey, N.L.
www.naturallya.com
Teléfonos:
(81) 8421 1060
01 800 777 2323

Ácido Fólico

Presentaciones: 100 y 200 tabletas de 800 mcgs.

COMPRAR

Ácido Fólico (Vitamina B9)

El ácido fólico es un tipo de vitamina del complejo B. El ácido fólico es hidrosoluble. Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Las cantidades excedentes en nuestro organismo de la vitamina son eliminadas del cuerpo a través de la orina. Eso quiere decir que el cuerpo no almacena el ácido fólico y usted necesita un suministro continuo de dicha vitamina en los alimentos que consume.

El ácido fólico ayuda en el trabajo celular y en el crecimiento de los tejidos. El hecho de tomar la cantidad correcta de ácido fólico antes y durante el embarazo ayuda a prevenir ciertas anomalías congénitas, incluso la espina bífida. El ácido fólico también ayuda a prevenir la anemia. Si piensa embarazarse, debería tomar ácido fólico al menos 3 meses antes de la fecundación y durante el primer trimestre de embarazo.

El ácido fólico es necesario para la producción y mantenimiento de nuevas células. Esto es especialmente importante durante periodos de división y crecimiento celular rápido como en el embarazo y la infancia. El ácido fólico es necesario para la replicación del ADN. Por esto, la deficiencia del ácido fólico dificulta la síntesis y división celular, afectando principalmente la médula ósea, un sitio de recambio celular rápido. Debido a que la síntesis de ARN y proteínas no se obstaculiza completamente, se forman células sanguíneas largas o sin forma regular llamadas megaloblastos, resultando en anemia megaloblástica. Ambos, tanto niños como adultos necesitan folato para producir células sanguíneas normales y prevenir la anemia.

Embarazo

El ácido fólico es importante en las mujeres embarazadas (edad fértil). La ingesta adecuada de ácido fólico durante el periodo preconcepcional, el tiempo justo antes y después de la concepción, ayuda a proteger al bebé contra un número de malformaciones congénitas incluyendo defectos del tubo neural. Los defectos del tubo neural resultan en una malformación de la espina (espina bífida), cráneo y cerebro (anencefalia). El riesgo de los defectos del tubo neural es significativamente reducido cuando el suplemento de ácido fólico es utilizado como consumo adicional a una dieta saludable antes y durante el primer mes seguido de la concepción. La ingestión de 400 µg diarios de ácido fólico de alimentos fortificados o suplementos ha sido sugerida para evitar estos defectos. La recomendación diaria o requerimientos diarios adecuados del ácido fólico en mujeres embarazadas es de 600 – 800 microgramos, casi el doble recomendado que para mujeres no embarazadas.
Aunque no se conoce un nivel tóxico para el ácido fólico, sí que hay estudios que asocian el exceso de ácido fólico en el último trimestre del embarazo con que el niño por nacer desarrolle asma. Por ello la recomendación es tomar un suplemento alto en ácido fólico antes de quedar embarazada y en el primer trimestre, que es cuando su carencia sería más grave, sustituyéndolo en el segundo y tercer trimestre por un suplemento más moderado.

Quién necesita tomar Ácido Fólico?

Sus funciones son amplias y beneficia a hombres y mujeres de cualquier edad, protege las células sanas, previene un tipo de anemia, contribuye a controlar la hipertensión, interviene en la formación del sistema nervioso, es beneficioso para el tratamiento de los síntomas asociados a la menopausia, reduce las probabilidades de padecer cáncer de colon, cáncer de cuello uterino y, en algunos casos, cáncer de seno.
Tiene mucha importancia para las mujeres en edad fértil y para las embarazadas, ya que, protege al futuro bebé de presentar mal formaciones como ausencia de todo o parte del cerebro, espina bífida, hendidura del labio y el paladar, entre otras, también disminuye las posibilidades de dar a luz un bebé prematuro y de bajo peso.

Usos potenciales del Ácido Fólico:

- Malformación del tubo neural en fetos.
- Espina Bífida.
- Cáncer de mama, útero y colon.
- Anemia Megaloblástica.

Investigaciones actuales sobre el Ácido Fólico
Estudio nacional sobre la prevención de los defectos congénitos.
El estudio nacional sobre la prevención de los defectos congénitos o de nacimiento es el estudio más amplio en los Estados Unidos que investiga los factores de riesgo potenciales y las causas de los defectos de nacimiento. Entre las actividades de investigación actuales sobre el ácido fólico se incluyen:

- Investigar la forma en que el consumo de micronutrientes, incluyendo ácido fólico, puede afectar el riesgo de que un bebé presente defectos de nacimiento.
- Estudiar las razones por las cuales los hispanos parecen estar en mayor riesgo de presentar defectos del tubo neural.
- Aprender acerca de los comportamientos de las mujeres con relación a la prevención de los defectos de nacimiento, incluyendo el consumo de ácido fólico y el consumo de alcohol.

Proyecto de colaboración entre Estados Unidos y China
Por más de 20 años, los CDC y el Centro de Ciencias de la salud de la Universidad de Pekín (PUHSC) han colaborado en investigaciones sobre los defectos de nacimiento. A mediados de los años noventa, los CDC y el PUHSC comenzaron a evaluar un programa de intervención comunitaria amplio en China.
Este programa evaluó si el dar a las mujeres 400 microgramos de ácido fólico antes y durante los primeros meses de embarazo prevenía los defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés). Entre los bebés de las mujeres que tomaron la cantidad de ácido fólico recomendada a diario, el riesgo de tener un defecto del tubo neural disminuyó un 85% en las áreas de mayor prevalencia y 41% en áreas con prevalencia similar a la de los Estados Unidos. Además, las investigaciones en este programa de intervención de la comunidad mostraron que el uso del ácido fólico antes y durante los primeros meses del embarazo no aumentaba el riesgo de que una mujer tuviera abortos espontáneos o nacimientos múltiples.
Con base en el estudio de colaboración con China, los CDC han investigado otros temas como el ácido fólico y las tasas de mortalidad infantil, los defectos cardiacos de nacimiento, los cambios en los niveles de ácido fólico en la sangre con diferentes dosis de ácido fólico y la evaluación a largo plazo de las mujeres y los niños que participaron en el programa de intervención comunitaria.

Consideraciones:
Es importante señalar que múltiples estudios han mostrado que el uso periconcepcional de ácido fólico no sólo disminuye la ocurrencia y recurrencia de DCTN sino que también de otras malformaciones congénitas como las fisuras labiopalatinas (labio leporino), algunas malformaciones del tracto genitourinario y los defectos cardíacos conotruncales, de manera que en la actualidad también se recomienda la suplementación con dosis de 400 mcg diarios de ácido fólico en aquellas mujeres que han tenido un hijo con este tipo de defectos congénitos. Así como el consumo posterior del ácido fólico una vez detectada alguna malformación fetal no revierte el daño causado al feto.

Advertencia: Los anticonvulsivos (medicamentos para tratar la epilepsia) interfieren en la absorción de ácido fólico.

Dosis:
Adultos: tomar 1 tableta por la mañana acompañada de alimentos antes y durante el primer trimestre de embarazo. Posteriormente 1 tableta cada 2 días para mantener la dosis mínima diaria necesaria.

COMPRAR VISITAR PAGINA

Para ver este y otros instructivos de Productos Naturales, visita: http://www.naturallya.com/descargas/