

La espina bífida y el ácido fólico

Una dieta con la medida adecuada de ácido fólico es fundamental para todas las mujeres, especialmente las que quieren ser madres o están en edad reproductiva, pues su deficiencia en la primera semana de gestación puede causar en el bebé graves malformaciones.

Por: Luz Mariela Manjarrés Correa

Profesora Escuela de Nutrición y Dietética de la U. de A. Integrante del Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición Humana

"Tengo un hijo que nació con espina bífida, y esto me cambió la vida; toda la familia está triste por las condiciones físicas del niño y el tratamiento es costoso... En parte me siento culpable, pues si yo hubiera sabido que evitar esta enfermedad era tan sencillo como tomar un suplemento con la cantidad adecuada de ácido fólico antes de embarazarme, no lo hubiera dudado".

Este es el testimonio de una madre cuyo niño nació con espina bífida. Escucharla hace pensar en la responsabilidad de los profesionales de la salud, puesto que su labor consiste en compartir información sencilla y práctica con la comunidad. En este artículo ilustraremos qué son y cómo se previenen los defectos del tubo neural. Vale la pena aclarar que, si bien estos se asocian con deficiencia de ácido fólico, también existen otras causas, como la obesidad y la diabetes, que predisponen a tales defectos.

Durante las primeras semanas de la gestación, cuando la mujer aún no sabe que está embarazada, se forma la columna vertebral del bebé, para lo cual se requiere una cantidad suficiente de ácido fólico. Si esta cantidad no está disponible se pueden presentar malformaciones conocidas como *defectos del tubo neural*, que son de dos tipos: *anencefalia*, o niños sin cerebro, que mueren en pocas horas, y *espina bífida*, que es una malformación consistente en un cierre incompleto del tubo neural al final del primer mes de vida embrionaria y, posteriormente, el cierre incompleto de las últimas vértebras. Las consecuencias de esta malformación son diversas: se afecta el sistema nervioso, hay limitaciones tales como incontinencia urinaria y fecal, dificultad en la movilidad y, en ocasiones, problemas de aprendizaje.

El folato y el ácido fólico son formas de vitamina B solubles en agua. El folato está en forma natural en hortalizas de hoja verde y en alimentos tales como aguacate, naranja, brócoli, coliflor, hígado y leguminosas —frijol, lenteja, garbanzos y arveja—. El ácido fólico es la forma sintética de la vitamina B, que se encuentra en suplementos dietarios y, en algunos casos, se agrega a productos de panadería, cereales y galletas. El consumo de ambos, folato y ácido fólico, es necesario para prevenir la enfermedad.

Para mantener la cantidad de folato que los alimentos aportan al organismo las frutas y verduras se deben preferir crudas o crocantes, lo que se logra cocinando al vapor o en poca agua, durante corto tiempo. En el marco de una dieta sana se debe consumir una buena porción de alimentos fuente de este nutriente, pero la mayoría de los colombianos no lo hacemos, razón por la cual el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia decidió acoger la recomendación de la Organización Mundial de la Salud —OMS— dirigida a las mujeres en edad fértil que planean un embarazo: ingerir diariamente un suplemento que contenga 400 microgramos (0,4 miligramos) de ácido fólico

tres meses antes de embarazarse y hasta los tres primeros meses del embarazo, lo que puede evitar la enfermedad hasta en un 70% de los niños en riesgo.

Si el ácido fólico no está en la cantidad requerida se pueden presentar defectos del tubo neural que son de dos tipos: anencefalia o niños sin cerebro y espina bífida.

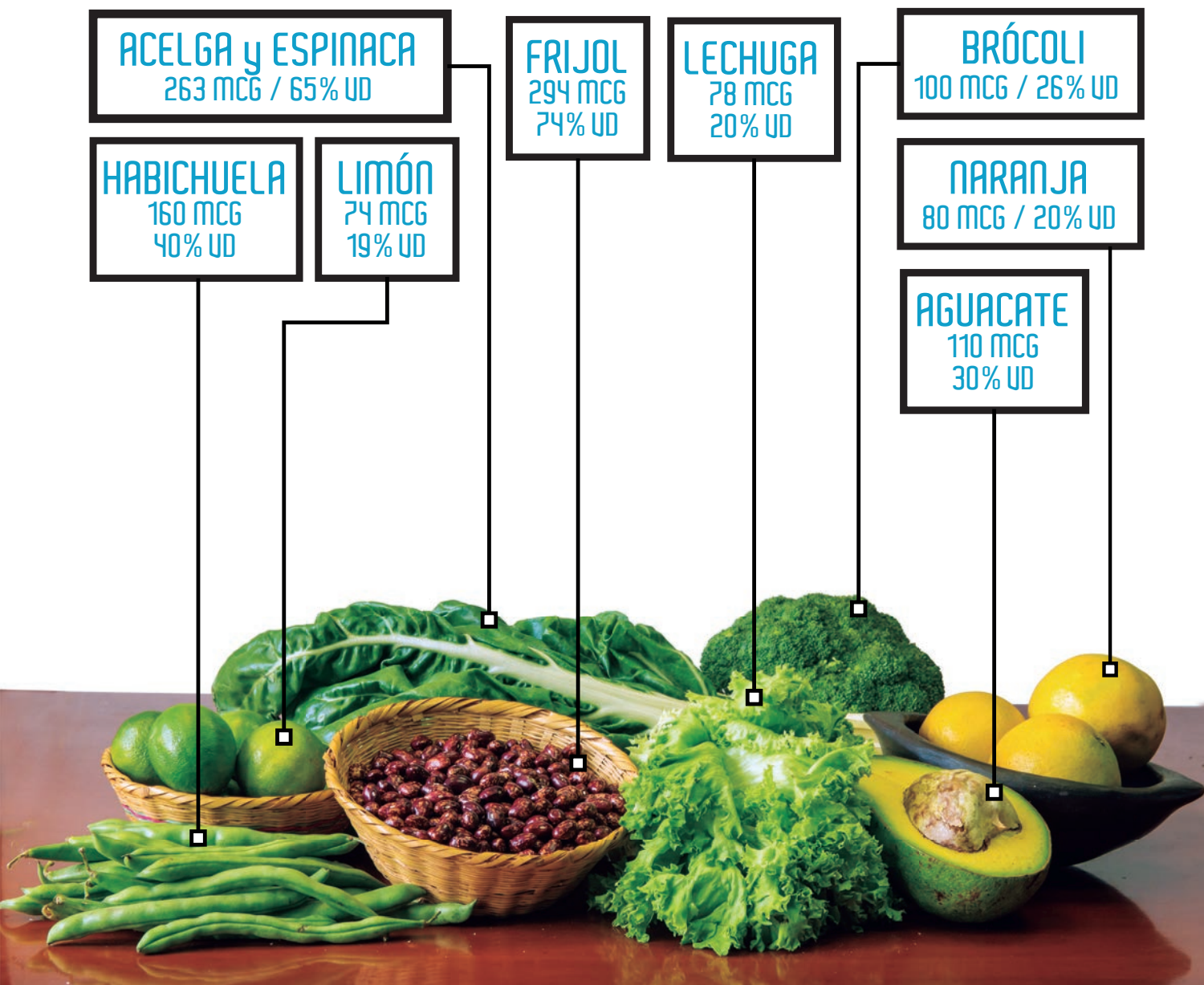
Algunos profesionales consideran que 400

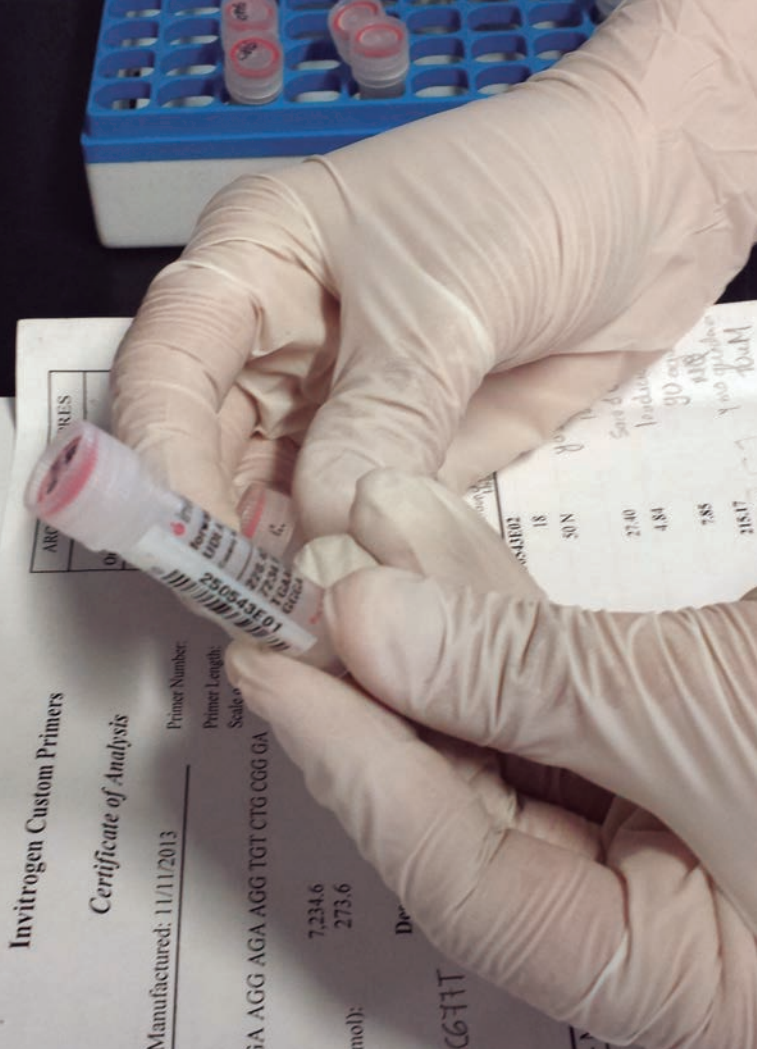
microgramos de ácido fólico es una dosis muy baja, teniendo en cuenta la cantidad del nutriente que se consume en la dieta. El Grupo de Alimentación y Nutrición Humana de la Universidad de Antioquia, a través de sus proyectos de investigación, ha encontrado que, efectivamente, la ingesta usual de folatos (alimentos naturales + alimentos fortificados) no es suficiente para cubrir las necesidades de las mujeres en edad fértil de Colombia, ni de Medellín. También pudo ratificar que un suplemento con 400 microgramos de ácido fólico fue suficiente para asegurar la disponibilidad de ácido fólico en las mujeres en edad fértil (folato sérico y folato eritrocitario) y, por tanto, no se justifican dosis mayores —más aún cuando el consumo excesivo de ácido fólico se ha asociado con cáncer de colon en personas que tengan dicha predisposición—.

A veces se cree que existen pocos niños con defectos del tubo neural, porque no abundan en los entornos que frecuentamos, pero realmente las cifras son alarmantes: se estima que en Colombia nacen en

Algunos alimentos comunes contienen una buena cantidad de folato o vitamina B9. Aquí vemos cuantos microgramos (mcg) de folato contiene una taza de algunos productos, y que porcentaje del valor diario (ud) recomendado en una dieta promedio aportan.

Durante las primeras semanas de la gestación, cuando la mujer aún no sabe que está embarazada, se forma la columna vertebral del bebé, que requiere de una cantidad suficiente de ácido fólico.





Estudios en laboratorio del Grupo de Alimentación y Nutrición Humana mostraron que muchas mujeres en edad fértil presentan deficiencia en folatos que puede causar en el bebé la malformación de la columna conocida como espina bífida.

promedio 50 niños por mes con espina bífida. En Medellín existe una fundación que acompaña a las familias de los niños afectados, denominada *Fundación por Amor*, entidad sin ánimo de lucro que atiende más de 360 niños y recibe de dos a tres casos nuevos por mes. El costo mensual de atender a uno de estos niños, en condiciones óptimas, es alto para la mayoría de las familias y, pese a los esfuerzos y avances para que logren autonomía, su vida nunca será igual a la de otras personas.

Nadie querría descendencia con defectos del tubo neural, razón por la cual es importante alimentarse bien y tener hijos planeados. Las cifras indican que aproximadamente un 60% de los embarazos en Colombia no son planeados, por lo cual es muy importante que toda mujer —y también los hombres— con vida sexual activa, además de una alimentación adecuada, variada y balanceada, consuman un suplemento que contengan 400 microgramos diarios de ácido fólico en su dieta alimentaria. No se recomienda superar dicha cantidad, excepto en mujeres con antecedentes

de niños con las mencionadas malformaciones, quienes deben hacerlo bajo estricta supervisión médica.

Por todo lo anterior, y porque la inteligencia y la salud de las futuras generaciones dependen en gran medida de la buena nutrición y cuidados que tenga la mujer antes y durante la concepción y lactancia, la mejor recomendación es consumir una dieta completa, variada, equilibrada, suficiente y sostenible con el medio ambiente. ✨

La espina bífida es una malformación consistente en un cierre incompleto del tubo neural al final del primer mes de vida embrionaria y, más tarde, el cierre incompleto de las últimas vértebras.
