

USO DE ÁCIDO FÓLICO NA GESTAÇÃO

MOURA, A. V.¹; PIRES, P.²

RESUMO

Objetivo: Avaliar a importância do ácido fólico na gestação. **Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter analítica e descritiva. **Resultados:** A utilização do ácido fólico está ligada diretamente com a menor incidência de casos de deformações do tubo neural. Houveram baixas incidências relacionadas a toxicidade da vitamina no feto ou na gestante. **Conclusão:** Conclui-se que os níveis adequados do ácido fólico são de grande importância durante a gestação, e que a fortificação alimentar é uma ótima estratégia para auxiliar nesse objetivo, já a suplementação muitas vezes ocorre de forma tardia. Não foram encontrados efeitos de toxicidade.

Palavras-chave: Folato. Feto. Fortificação.

ABSTRACT

Objective: To assess the importance of folic acid in pregnancy. **Method:** This is an analytical and descriptive bibliographic review. **Results:** The use of folic acid is directly linked to the lower incidence of cases of neural tube deformities. There were low incidences related to vitamin toxicity in the fetus or pregnant woman. **Conclusion:** It is concluded that adequate levels of folic acid are of great importance during pregnancy, and that food fortification is an excellent strategy to assist in this objective, since supplementation often occurs late. No toxicity effects were found.

Keywords: Folate. Fetus. Fortification.

INTRODUÇÃO

Durante a última década, novas informações importantes foram publicadas com relação à associação da suplementação de ácido fólico e o risco de ocorrência e recorrência de deficiências do tubo neural, bem como de outras malformações congênitas sensíveis ao ácido fólico. Esses novos dados têm implicações importantes para as mulheres, suas famílias e profissionais de saúde (CHITAYAT et al., 2016).

Alguns estudos relataram um risco aumentado de transtorno do espectro autista além de desenvolvimento neuro cognitivo prejudicado em filhos de mães que usaram suplementos de ácido fólico. Além disso, algumas revisões e relatórios

¹Allan Vinicius Moura. Acadêmico do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. allan_vinicius_moura@hotmail.com

²Patricia Pires. Orientadora da Pesquisa. Docente doutora em ciências com ênfase em nutrição em saúde pública do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2021.

publicados levantaram inúmeras questões de saúde relacionadas com a fortificação de ácido fólico (WIENS; DESOTO, 2017).

Certos países optaram por não instituir um programa de fortificação com ácido fólico nos alimentos devido a preocupações com consequências indesejadas (FIELD; STOVER, 2018).

Sendo assim é de suma importância que o nutricionista tenha conhecimento sobre os benefícios e riscos da suplementação do ácido fólico nas gestantes e fetos, para que tenha a melhor conduta possível de acordo com a realidade do público atendido, afim de evitar qualquer malefício em sua saúde.

OBJETIVO

Avaliar a importância da atuação do ácido fólico no feto.

MÉTODO

Trata-se de um estudo elaborado através de uma revisão bibliográfica de caráter analítico por meio de análise de artigos quantitativos a respeito de ácido fólico na gestação, onde se estudou principalmente a suplementação, fortificação, benefícios, dosagens, e possíveis riscos.

DESENVOLVIMENTO

A utilização do ácido fólico na gestação, tem como principal objetivo, proteger o feto de deficiências na formação do tubo neural, já que a maior parte delas podem ser fatais ao neonato ou deixar sequelas graves. Pensando nisso, o governo de vários países do mundo tem desenvolvido uma série de programas no intuito de diminuir a incidência desses problemas.

Os 2 principais programas utilizados mundialmente são, fortificação alimentar com ácido fólico e suplementação gratuita de ácido fólico, enquanto a fortificação alimentar consegue atingir praticamente todo o país, devido aos alimentos fortificados serem alimentos de uso do cotidiano da população, a suplementação pode não ter todo esse alcance, já que ela depende da gestante ter prescrição e realizar a coleta

do suplemento em um posto de atendimento, algumas podem não ter acesso ou simplesmente não ter interesse em utiliza-los.

É possível observar na tabela 1, que os programas de fortificação alimentar obtiveram um resultado significativo na redução dos casos de DTN, com uma média de redução de 37,1% nos países citados, e vale ressaltar que esse não é exclusivamente um problema de países de terceiro mundo, já que tanto Canadá quanto USA obtiveram um grande beneficiamento dessa fortificação também.

Tabela 1 – Diminuição de casos de DTN pós fortificação.

Ano	Autor	País	Efeitos da fortificação
2015	BIDONDO et al.	Argentina	Redução de 43% nos casos de DTN
2021	BUSSO et al.	Chile	Redução de 43% nos casos de DTN
2013	IMBARD; BENOIST; BLOM	Costa Rica	Redução de 35% nos casos de DTN
2018	LAMERS et al.	Canada	Redução de 46% nos casos de DTN
2013	CZEIZEL et al.	USA	Redução de 26% nos casos de DTN
2016	SANTOS et al.	Brasil	Redução de 30% nos casos de DTN

Fonte: Autor do trabalho (2021)

Em contrapartida, como cita Busso et al. (2021), a suplementação com ácido fólico muitas vezes acaba sendo inefetiva no combate a deficiência do tubo neural, principalmente por falta de conscientização das pacientes e dos próprios postos de saúde sobre a importância da utilização do ácido fólico na gestação, e o segundo grande problema é que na América Latina, 69% das gestações não são intencionais, e por conta disso acabam sendo descobertas em período posterior a janela da formação do tubo neural.

Já os casos relacionados aos malefícios da utilização do ácido fólico são pequenos, e de difícil decisão se eles ocorreram de fato por conta da suplementação ou devido a causalidade. Mas todos os estudos avaliados defendem os benefícios relacionado a proteção contra as deficiências do tubo neural.

Com base nas implicações apresentadas, percebe-se que novos programas relacionados a importância do ácido fólico devem ser instaurados, podendo inclusive ser apresentado nas escolas durante conteúdos relacionados a reprodução humana. Além da inclusão do profissional nutricionista em todas as unidades básicas de saúde, com o intuito de realizar/supervisionar ações de promoção visando principalmente à importância do ácido fólico na gestação, e enfatizando que os suplementos devem ser utilizados em período anterior a concepção, com essas medidas, é possível que os níveis de incidência das deformações do tubo neural se tornem muito menores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ácido fólico é sem dúvida um grande aliado na prevenção de deficiências do tubo neural nos fetos, em visto que todos os estudos pesquisados defendem a redução na incidência de casos após a implementação da vitamina.

A fortificação alimentar com ácido fólico é uma ótima maneira de garantir a ingestão adequada do nutriente pelas mulheres em idade fértil e gestantes em países de baixa renda, tanto que quase metade dos países do mundo decidiram aderir a fortificação, principalmente devido a ela ser utilizada em alimentos que são amplamente consumidos pela população, como por exemplo, a farinha de trigo e a farinha de milho no Brasil. Essa estratégia mostra ótimos resultados na redução da incidência dos casos provenientes da deficiência do ácido fólico.

Os programas de suplementação infelizmente ainda possuem muitos defeitos, principalmente voltados ao período do seu início, pois boa parte das gestantes começam a suplementação depois do primeiro mês de gestação, período no qual o desenvolvimento do tubo neural já ocorreu.

Porém, opções como levar o conhecimento sobre os benefícios da suplementação as escolas e aumentar a representatividade do nutricionista nas unidades básicas de saúde podem ajudar a diminuir a incidência dos casos de DTN.

REFERÊNCIAS

BUSSO, D. et al. Folate status in women of childbearing age in the Urban Metropolitan Region of Chile: results from the National Health Survey 2016–2017. **Public Health Nutrition**, v. 24, n. 3, p. 385–392, fev. 2021b.

BIDONDO, M. P. et al. Prevalencia de defectos del tubo neural y estimación de casos evitados posfortificación en Argentina. **Arch. argent. pediatr**, p. 498–501, 2015b.

CHITAYAT, D. et al. Folic acid supplementation for pregnant women and those planning pregnancy: 2015 update. **The Journal of Clinical Pharmacology**, v. 56, n. 2, p. 170–175, fev. 2016a.

CZEIZEL, A. et al. Folate Deficiency and Folic Acid Supplementation: The Prevention of Neural-Tube Defects and Congenital Heart Defects. **Nutrients**, v. 5, n. 11, p. 4760–4775, 21 nov. 2013.

FIELD, M. S.; STOVER, P. J. Safety of folic acid: Safety of folic acid. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 1414, n. 1, p. 59–71, fev. 2018.

IMBARD, A.; BENOIST, J.-F.; BLOM, H. Neural Tube Defects, Folic Acid and Methylation. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 10, n. 9, p. 4352–4389, 17 set. 2013.

LAMERS, Y. et al. Periconceptional intake of folic acid among low-risk women in Canada: summary of a workshop aiming to align prenatal folic acid supplement composition with current expert guidelines. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 108, n. 6, p. 1357–1368, 1 dez. 2018b.

SANTOS, L. M. P. et al. Prevention of neural tube defects by the fortification of flour with folic acid: a population-based retrospective study in Brazil. **Bulletin of the World Health Organization**, v. 94, n. 1, p. 22–29, 1 jan. 2016a.

WIENS, D.; DESOTO, M. Is High Folic Acid Intake a Risk Factor for Autism?—A Review. **Brain Sciences**, v. 7, n. 12, p. 149, 10 nov. 2017a.