



4 Abril, 2025

Ácido fólico, la vitamina de moda que va más allá del embarazo. Previene la anemia y protege frente al cáncer

CARMEN BARREIRO



Cuando una mujer decide que quiere ser madre o se entera de que está esperando un bebé, uno de los primeros suplementos que le recetan es el ácido fólico. Sin embargo, las últimas investigaciones confirman que los beneficios de esta vitamina fabricada en laboratorio y que se ha puesto tan de moda van mucho más allá del embarazo. En términos generales, se puede decir que tomar ácido fólico no solo resulta determinante para el funcionamiento óptimo del sistema nervioso e inmunológico sino también para una buena salud cardiovascular, mental e incluso para mejorar la calidad del esperma en los hombres.

«El folato es un nutriente esencial que nuestro organismo es incapaz de fabricar, por lo que debe obtenerse a través de la alimentación o de suplementos», aclara la doctora María Riestra Fernández, miembro del comité gestor de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Y no consumirlo en la cantidad suficiente «puede estar detrás de problemas tanto físicos como emocionales a los que no siempre se logra encontrar una solución», concluye una investigación llevada a cabo por la Universidad Complutense de Madrid.

¿Cuánto tengo que tomar?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona adulta tiene que tomar una media de 400 microgramos de ácido fólico al día, una dosis que debe aumentar hasta los 600 como mínimo durante el embarazo y la lactancia, mientras que en los niños la cantidad diaria recomendada se encuentra entre los 200 y los 300 microgramos al día.

«Las personas mayores también deben prestar especial atención al consumo de esta vitamina porque la capacidad de absorber folato disminuye con la edad. Además, el alcohol, trastornos digestivos como la enfermedad de Crohn o la celiacía, algunos medicamentos anticonvulsivos y los utilizados para tratar la insuficiencia renal también interfieren negativamente en la absorción de este nutriente», advierten en la



CONSUMO INSUFICIENTE

Síntomas por falta de este nutriente

- **Cansancio físico.**
- **Irritabilidad, somnolencia, alteración del estado de ánimo.**
- **Palidez de piel y mucosas.**
- **Dificultad para respirar: en casos graves, puede haber sensación de falta de aire incluso con esfuerzos leves.**
- **Problemas de memoria y concentración.**
- **Problemas digestivos.**
- **Úlceras bucales y lengua inflamada.**
- **Caída de cabello debido a la disminución de nutrientes esenciales.**

Organización de Consumidores (OCU).

Fuentes naturales de folato

Una dieta equilibrada sería suficiente para cubrir las necesidades básicas de ácido fólico que necesita nuestro organismo, salvo durante el embarazo y la lactancia, periodos en los que sí o sí se necesita una suplementación recetada por un médico. Ahora bien, si necesitamos reforzar el consumo de este nutriente, también conocido como vitamina B9, «los alimentos que contienen una mayor proporción de folato son las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, brócoli, lechuga); legumbres (lentejas, garbanzos, alubias); frutas (naranjas, fresas, plátanos, aguacate); frutos secos (almendras, nueces) y cereales fortificados», enumera la doctora María Riestra.

¿Y si me paso?

El ácido fólico es una vitamina «muy segura». De hecho, es extremadamente raro alcanzar un nivel tóxico de este nutriente. «Sin

embargo, en dosis altas –más de un miligramo al día de forma prolongada– puede enmascarar un déficit de vitamina B12, lo que podría retrasar el diagnóstico de anemia perniciososa», destaca la endocrinóloga.

Los beneficios

El primero y más conocido está relacionado con el embarazo. «El ácido fólico es fundamental porque ayuda a prevenir los defectos del tubo neural en el bebé, que es la estructura que dará lugar al cerebro y la médula espinal durante las primeras semanas de gestación. El cierre de este tubo ocurre muy pronto, a veces incluso antes de que la mujer sepa que está embarazada, por eso se recomienda empezar a tomar suplementos de esta vitamina al me-

nos un mes antes de la concepción y durante todo el primer trimestre. Además, también reduce en un 30% el riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y algunos problemas en la placenta», coinciden los especialistas.

Otro de sus beneficios es que contribuye a la formación de glóbulos rojos, de manera que previene la anemia megaloblástica, originada precisamente por la deficiencia de vitaminas. «El ácido fólico es un nutriente clave para el crecimiento y regeneración celular, especialmente importante en etapas de crecimiento rápido como la infancia, adolescencia y embarazo», añaden en la OCU. Además de fortalecer el sistema inmunológico y prevenir trastornos como la depresión y la ansiedad, un nivel adecuado de esta vitamina tiene un efecto protector contra algunos tipos de cáncer como, por ejemplo, el de colon, mama o páncreas. Y no solo eso, también puede mejorar la calidad de los óvulos en las mujeres y del esperma en los hombres.