

Le donne che mangiano più verdura fanno bambini più calmi **di Francesco Bottaccioli**

Uno studio pubblicato su *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, rivista scientifica che si occupa della salute psicologica dei bambini, dimostra che le donne che in gravidanza hanno livelli più alti di acido folico partoriscono bambini che hanno un cervello più sviluppato e che, crescendo, sono anche più tranquilli. Lo studio ha preso in esame il contenuto di acido folico nei globuli rossi delle donne e la circonferenza cranica dei piccoli appena nati, trovando appunto una relazione diretta tra acido folico e circonferenza cranica e cioè: maggiore era la concentrazione di folico nel sangue delle mamme, maggiore lo sviluppo cranico dei bambini. Inoltre, questi bambini sono stati ricontrollati all'età di 8 anni. I ricercatori hanno documentato che più alti livelli di folico in gravidanza si correlavano a una minore incidenza della sindrome da iperattività e deficit di attenzione, la cosiddetta ADHD, che, è noto, dilagando in USA e in Europa.

Questo ennesimo studio sul ruolo dell'acido folico ridimensiona ulteriormente le preoccupazioni sui possibili effetti negativi della vitamina, che è abbondante nelle verdure a foglia verde. Già nel febbraio dello scorso anno avevo riportato lavori realizzati su 35.000 donne in menopausa che documentavano che le donne che usavano acido folico da più di dieci anni avevano anche un rischio minore di sviluppare il cancro al seno rispetto a chi ne aveva fatto un uso più ridotto. Studio in linea con precedenti indagini, realizzate in Francia e in Svezia, che avevano trovato una riduzione del rischio di cancro al seno tra il 22% e il 44%.

Più recentemente, studi apparsi sull'*American Journal of Clinical Nutrition* confermano questo ruolo protettivo dell'acido folico e stabiliscono anche una dose di sicurezza: 400 microgrammi al giorno. Si badi però che questa è la dose che si assume con una pillola. Se si mangia verdura in abbondanza si assumono quantità anche superiori ma in una forma più facilmente utilizzabile dall'organismo e quindi assolutamente sicure. Per questo, non sostituite una bella insalata biologica con una pillola!

RIPRODUZIONE RISERVATA. PUBBLICATO SU *CUCINA NATURALE* MARZO 2010

www.simaiss.it