



Οι μέλλουσες μητέρες θα πρέπει να λαμβάνουν βιταμίνη B12 προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος να αναπτύξουν τα παιδιά τους συγγενείς ανωμαλίες, όπως η δισχιδής ράχη. Νέα έρευνα δείχνει ότι η λήψη του συμπληρώματος μαζί με φυλλικό οξύ βοηθά στην περαιτέρω πρόληψη γενετικών ανωμαλιών που επηρεάζουν την ανάπτυξη της σπονδυλικής στήλης και του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Οι γυναίκες που προσπαθούν να συλλάβουν, ή που βρίσκονται στις πρώτες 12 εβδομάδες της κύησης, ήδη συνιστάται να λαμβάνουν 400 μικρογραμμάρια φυλλικού οξέος καθημερινά.

Αλλά ο οργανισμός Shine (ο μεγαλύτερος Ευρωπαϊκός οργανισμός για την υποστήριξη ατόμων και οικογενειών που αντιμετωπίζουν προβλήματα που προκύπτουν από δισχιδή ράχη και υδροκεφαλία), συνιστά στις έγκυες γυναίκες, καθώς και εκείνες που προσπαθούν να συλλάβουν, να λαμβάνουν τουλάχιστον 2.5mcg βιταμίνης B12 μία φορά την ημέρα

παράλληλα με το γεύμα.

Υπάρχει η πεποίθηση ότι η παράλληλη λήψη βιταμίνης B12 και φυλλικού οξέως μπορεί να είναι αποτελεσματικότερη από τη μεμονωμένη λήψη φυλλικού οξέως.

Η σύσταση έρχεται μετά από μια νέα έκθεση από τον κορυφαίο σχετικά με το θέμα, τον καθηγητή John Scott, ιδρυτή της Vitamin Research Unit στο Ινστιτούτο Μοριακής Ιατρικής, του Trinity College του Δουβλίνου.

Κατέληξε ότι η προσθήκη ενός συμπληρώματος φυλλικού οξέως (400 mcg ανά ημέρα) και μιας βιταμίνης B12 τουλάχιστον 2.5 mcg ανά ημέρα θα επιφέρει μια περαιτέρω σημαντική και αξιόλογη μείωση του κινδύνου για ανωμαλίες του νευρικού σωλήνα.

Οι Ανωμαλίες του Νευρικού Σωλήνα (NTDs) εξακολουθούν να επηρεάζουν 1 στις 1000 εγκυμοσύνες στη Βρετανία. Όταν λαμβάνεται σωστά πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το φυλλικό οξύ θα μπορούσε να αποτρέψει έως και το 72% των περιπτώσεων.

Επιστήμονες σε όλο τον κόσμο έχουν ψάξει τρόπους για να μειώσουν περαιτέρω τον κίνδυνο. Μεταξύ άλλων μελέτησαν τα πιθανά οφέλη της βιταμίνης B12, την οποία χρειάζεται ο οργανισμός για να μεταβολίζει το φυλλικό οξύ.

Αυτό ανέδειξε τη σχέση μεταξύ χαμηλού επιπέδου φυλλικού οξέως και χαμηλού επιπέδου βιταμίνης B12, με μερικές μελέτες να υποδεικνύουν πιθανή τριπλάσια αύξηση του κινδύνου για NTDs σε γυναίκες με χαμηλά επίπεδα της B12.

Ο Jackie Bland, διευθύνων σύμβουλος του Shine, ανέφερε: «Οι NTD είναι μια σοβαρή απειλή για την υγεία που μπορεί να οδηγήσει σε τεράστιες προκλήσεις και επώδυνες αποφάσεις.

Η πιο σοβαρή μορφή, η ανεγκεφαλία, σημαίνει ότι το μωρό δεν θα ζήσει για πολύ μετά από τη γέννηση, καθώς και πολλά μωρά που γεννιούνται με δισχιδή ράχη αντιμετωπίζουν

## Φυλλικό οξύ και βιταμίνη B12 για την πρόληψη γενετικών ανωμαλιών

Συντάχθηκε από τον/την Σοφία Νέτα

---

για μια ζωή με σοβαρές, πολλαπλές αναπηρίες».

Πηγή: dailymail