Solo el 3% de las mujeres ingiere la cantidad recomendada de ácido fólico

El ácido fólico es vital para la renovación y crecimiento de las células y se encuentra, principalmente, en las verduras. Una investigación en la que participa la Universidad Complutense de Madrid alerta del aporte insuficiente de esta vitamina en la mayoría de los españoles, sobre todo en las mujeres, en las que el aporte aconsejado se alcanza solo en un 3% de los casos. Mejorar su ingesta es necesario para evitar algunas malformaciones del feto en la etapa gestacional.

SINC 23/1/2018 13:25 CEST

Las verduras son la fuente principal de ácido fólico. / Guillén Pérez

Los niveles de ácido fólico de los españoles son más bajos de lo que deberían y una de las razones es que la ingesta de su principal fuente, las verduras, es inadecuada en la dieta. Así concluye un estudio en el que participa la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

Sus resultados, publicados en *PloS One*, revelan que solo el 3% de las

mujeres ingieren la cantidad adecuada de ácido fólico y, aunque en hombres se duplica (6,6%), también es insuficiente.

La importancia de abordar este tema y actuar para mejorar estos niveles radica en que esta vitamina “interviene en procesos de metilación y de crecimiento celular, vital para las células que tienen que renovarse constantemente como las sanguíneas, y fundamental para etapas de crecimiento, especialmente la fetal”, explica Rosa M. Ortega, investigadora del departamento de Nutrición y Bromatología I de la UCM y una de las autoras del trabajo.

> “Un aporte adecuado de ácido fólico es importante en la etapa fértil de la mujer, especialmente si planea un embarazo para evitar malformaciones", explica Ortega

Ortega destaca que “un aporte adecuado de ácido fólico es importante en la etapa fértil de la mujer especialmente si planea un embarazo, para prevenir malformaciones congénitas en los posibles descendientes”. Su deficiencia se asocia también con el riesgo cardiovascular, la depresión y el deterioro cognitivo.

Los resultados del estudio de los folatos en la nutrición española se acompañan de los de otra vitamina relacionada metabólicamente con ellos, la B12, cuyos niveles de ingesta sí son los adecuados debido a que sus fuentes, de origen animal (especialmente la carne), se consumen en cantidad elevada.

Fotografías culinarias

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores han empleado datos nutricionales resultantes del estudio científico ANIBES sobre encuestas de alimentación, realizado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Durante 2 meses, los 2.009 individuos de la muestra (50,4% hombres y 49,6% mujeres) anotaron su alimentación diaria y tomaron fotografías de los alimentos servidos y restos desechados.

“Este estudio es novedoso tanto por incluir información muy actualizada como por emplear nuevas tecnologías para el registro del consumo de alimentos”, señala Ortega.

Además de la UCM, en este estudio participan la FEN, el Instituto de Salud Carlos III de Madrid y las Universidades de Granada, Pamplona, de las Palmas, San Pablo CEU y Politécnica de Madrid.

Referencia bibliográfica:

Teresa Partearroyo, María de Lourdes Samaniego-Vaesken, Emma Ruiz, Josune Otza, Javier Aranceta-Batrina, Ángel Gil, Marcela González- Gross, Rosa M. Ortega, Luis Serra-Majem, Gregorio Varela-Moreiras. “Dietary sources and intakes of folates and vitamin B12 in the Spanish population: Findings from the ANIBES study”. PloS One Diciembre 2017. DOI: 10.1371/journal.pone.0189230

Derechos: **Creative Commons**

TAGS | ÁCIDO FÓLICO | B12 | VITAMINA | MALFORMACIONES | VERDURA | INGESTA |

Creative Commons 4.0
Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. Lee las condiciones de nuestra licencia