

## Información sobre el Ácido Fólico

¿Qué tal si usted pudiera prevenirla muerte de recién nacidos, malformaciones congénitas y parálisis en los niños y en los adultos, disminuir la pérdida de memoria, reducir el riesgo de tener un ataque al corazón, un accidente vascular cerebral o cáncer, ¿con sólo tomar una pastilla o comer pan o cereales? \*



(Nótese que las palomas de la fotografía de abajo se ven más saludables que las de arriba, y eso se debe a que ahora se alimentan con pan enriquecido con ácido fólico).

\*Las referencias bibliográficas se pueden encontrar en mi página web: [www.reumatologia-dr-bravo.cl](http://www.reumatologia-dr-bravo.cl) artículo "Ácido fólico en la prevención de malformaciones congénitas, problemas coronarios, accidentes vasculares cerebrales, cáncer y otras enfermedades.

El ácido fólico (AF) es una vitamina del complejo B (B-9), que cada día cobra mayor importancia. Es fundamental en la síntesis de diversos aminoácidos y en consecuencia para la síntesis de ADN. El AF favorece la implantación del huevo y su desarrollo, ya que la división celular depende de los ácidos nucleicos, por lo que evita abortos e infertilidad. Es casi increíble que la carencia de una vitamina, el Ácido Fólico, durante el período periconcepcional (desde 3 meses antes de la concepción) altere los genes y produzca malformaciones congénitas (MC). Se ha comprobado que, si se consumen 0,4 mg de ácido fólico cada día durante este período, se previenen defectos del tubo neural (Espina bifida y anencefalia (falta de cerebro), un tipo de malformación congénita, la cual puede causar desde una parálisis infantil hasta la muerte del bebé. El 20% de los pacientes parálíticos que se atienden en centros de rehabilitación (Teletón) se deben a esta causa.

También se considera que debido a una carencia de AF se producen otras malformaciones congénitas, como malformaciones cardíacas, renales, algunos casos de Síndrome de Down y labio leporino, entre otras. Cuando hay carencia de AF, sube la Homocisteína en la sangre, lo que produce obstrucción de las arterias, al igual que la elevación del colesterol y

triglicéridos. Si se afectan las arterias cerebrales, disminuye la memoria y se pueden producir accidentes vasculares cerebrales. Si se afectan las arterias coronarias, aumenta el riesgo de ataques al corazón, Existe una mutación de la enzima Folato Reductasa que es más frecuente entre las mujeres españolas y chilenas de origen español, que hace que ellas requieran dosis aún mayores de esta vitamina, antes y durante el embarazo. Además de disminuir la tendencia a fallas de memoria y la enfermedad de Alzheimer, el AF puede prevenir la aparición de cáncer de colon, mamas y cérvico-uterino. Ayuda en la curación de úlceras bucales y problemas de las encías. Corrige ciertas anemias y leucopenias (baja de glóbulos blancos). ¡Y esto es sólo el principio!

Estudios recientes arrojan nuevas ideas de como el ácido fólico nos ayuda a mantenernos saludables. Investigadores estiman que es posible que la carencia de AF sea una de las causas de otras enfermedades, incluso de algunos tipos de osteoporosis.

Mis estudios sobre la Hiperlaxitud Articular me llevaron a pensar que probablemente esta condición también es causada por falta de AF antes y durante el embarazo. Esta condición es muy frecuente en Chile y suele asociarse a otros problemas de salud.

Hace 17 años publiqué mi teoría de que la carencia de ácido fólico (AF) podría ser la causa de las alteraciones del colágeno del Ehlers-Danlos Hipermovible. (SEDh). Esto lo publiqué, en la mejor revista de Reumatología de USA, en el [Arthritis & Rheumatism, en febrero del 2006](#) (en la discusión que aparece en la página 519) . Un poco antes lo publiqué también en mi Página Web, en español y en inglés. [www.reumatologia-dr-bravo.cl](http://www.reumatologia-dr-bravo.cl) Además, en mi Web pueden encontrar bastante información sobre el ácido fólico.

Recientemente en el mes de abril del 2023, un grupo de la Universidad de Tulane, en New Orleans, USA, publicó, como novedad, la misma teoría, que yo había anunciado en el 2006, como si fuera una observación nueva. La referencia de dicho artículo es:

J Courseault, C Kingry, V Morrison et al. Folate-dependent hypermobility syndrome: A proposed mechanism and diagnosis. *Heliyon*, 2023;9 (4): e15387 DOI:10.1016/j.heliyon.2023.e15387. Se citan 58 trabajos, pero no se cita el mío.

Me he comunicado con el autor principal Dr. Courseault y les he hecho saber de mi publicación, lo que al parecer ellos no sabían. Se debe dar el crédito, a quien lo merece.

En todo caso esta noticia me causa gran placer al confirmar que, al haberle dado ácido fólico a unos 10.000 enfermos, en estos últimos 20 años, he contribuido a aliviar o prevenir muchos casos de Ehlers-Danlos Hipermovible. Además, como es sabido, el AF, es necesario para prevenir Malformaciones congénitas, en el embarazo y especialmente la Espina Bífida Abierta (Mielo-Meningocele). Como muchas de mis enfermas han seguido por años tomando el AF diariamente, es muy probable que las que se embarazaron tomando esta vitamina regularmente, evitaron tener hijos con malformaciones congénitas.

Antes era más difícil obtener AF de los alimentos, ya que se encuentra sólo en verduras verdes (espinacas y brócoli), frutas (plátanos) y legumbres. ¡OJO, al cocinar las verduras o tostar el pan, se pierde el 50% de esta vitamina esencial! ¡Ahora es fácil obtener suficiente AF en los alimentos, desde que se enriqueció la harina! Hoy en día basta con comer tres panes marraqueta o un bolo de cereales enriquecidos, para ingerir 0,4 mg de AF al día, sin embargo, es más expedito y seguro tomarse una tableta de AF o un multivitamínico todos los días, que contenga esta vitamina del complejo B. El AF sintético es mejor absorbido que el natural de los alimentos. Los cereales (enriquecidos) dan un buen aporte de AF y son recomendables. Es una gran cosa que se están comenzando a comer más, especialmente por los niños al desayuno. La carencia relativa de esta vitamina se puede deber además a una mayor demanda, a un síndrome de mala absorción o a alcohol en exceso.

Hay medicamentos que reducen la acción del ácido fólico como los diuréticos con Triamterene (Hidronol-T.), las sulfas, los antiepilépticos, el Metotrexato y las píldoras anticonceptivas. ¡Otra ventaja de tomar AF, es que éste no produce efectos secundarios importantes, ya que, al ser hidrosoluble, no se acumula en el organismo! Por lo demás es barato y no engorda. A pesar de esto, no es recomendable tomar más de 1 mg de AF al día, a menos que sea por recomendación de su médico. En caso de existir anemia megaloblástica (Anemia con glóbulos rojos grandes), debe ser administrado con vitamina B-12. Las personas que comen poca carne, los vegetarianos y las personas de edad avanzada, suelen tener deficiencia de vitamina B-12 y deben tomar suplementos vitamínicos que la contengan.

En los mayores de 55 años se recomienda tomar el AF con Vitamina B-12 (de 0,4 a 1 mg al día), para evitar enmascarar los problemas neurológicos de la anemia megaloblástica. El 2% de la población mayor padece de este problema y como lo neurológico puede anteceder a la anemia, el diagnóstico no se hace sino tardíamente. Entre los síntomas neurológicos destacan la fatiga, dificultad para caminar y respirar, palidez, pérdida del apetito, diarrea, adormecimiento y entumecimiento de las manos, problemas con la lengua y olfato, sangrado de las encías y cambios de personalidad. En conclusión: Para tener una vida sana y de buena calidad, haga ejercicios, no fume, no consuma drogas ni beba alcohol en exceso y coma una dieta balanceada, que incluya abundantes frutas y verduras.

**Sugerimos que las mujeres tomen AF desde 3 meses antes de la concepción**, pero como es difícil saber cuándo ésta ocurrirá, es necesario **que toda mujer en edad fértil, que podría quedar embarazada, tome todos los días de 0,4 a 1mg de Ácido Fólico**, para prevenir malformaciones congénitas. Sería importante difundir esta sugerencia entre las adolescentes. El AF de la dieta no es suficiente, a menos que se coman 3 marraquetas de pan al día. Las píldoras anticonceptivas reducen el efecto del AF, con lo cual es aún más importante tomarlo, y, además, aun tomando dicha píldora, existe el riesgo de embarazo. Habría que recordar además que hay que comenzar a tomar AF desde 3 meses antes del matrimonio o de la fecha en que se planea dejar de tomar píldoras anticonceptivas, si es que no lo estaban recibiendo.

**Sugerimos que los hombres mayores de 40 y mujeres mayores de 55 años tomen de 0,4 a 1 mg de ácido fólico al día**, para prevenir especialmente infartos, accidentes vasculares cerebrales y trombosis venosas. Es posible también que ayude a prevenir el Alzheimer, algunos cánceres, la artrosis, la osteoporosis y tal vez otras enfermedades. Lo ideal es que todas estas sugerencias sean de común acuerdo con su médico.

NOTA: Para mayor información, ingrese "Ácido Fólico" en el Buscador de la página de inicio de la página web: [www.reumatologia-dr-bravo.cl](http://www.reumatologia-dr-bravo.cl)