

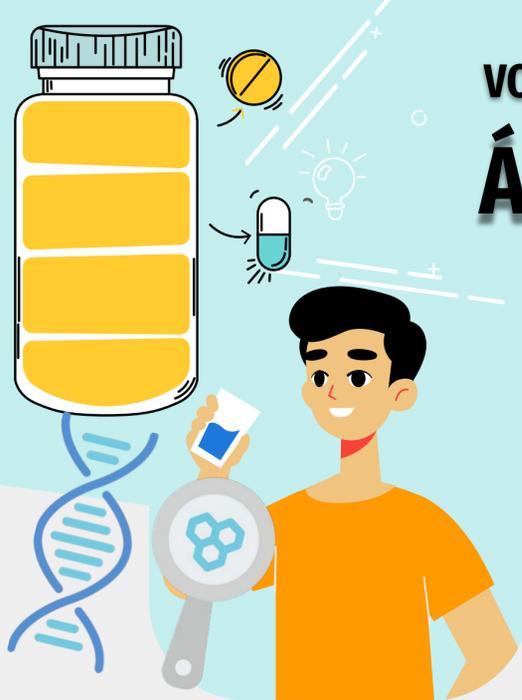
# VOCÊ CONHECE O ÁCIDO FÓLICO?

## O QUE É?

O ácido fólico faz parte de um grupo de substâncias conhecidas como FOLATOS - popularmente conhecidos como vitamina B9 e que fazem parte do complexo B.

## PARA QUE SERVE?

Os folatos são essenciais para a produção de novo de RNA e DNA e, portanto, são essenciais para manutenção da nossa saúde.



## COMO ESSA VITAMINA CHEGA ONDE PRECISA?

Nosso corpo não consegue produzir folatos. Por isso, a única forma de suprir a necessidade do nosso corpo por essa vitamina é por meio da **alimentação**.

**DOSE DIÁRIA RECOMENDADA** para adultos saudáveis é de **400 ug (0,4 mg/dia)**

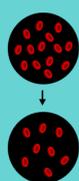
Mas essa dose pode variar a depender de algumas situações como (sempre consulte seu médico):

- Situações que a pessoa já têm conhecimento de algum quadro de deficiência;
- Quimioterapia em andamento;
- Gravidez e amamentação;
- Idade (ex. Adultos vs. crianças).

## VEJA O QUE A **DEFICIÊNCIA** DE FOLATO PODE CAUSAR:



- **NA GRAVIDEZ:** A ingestão dessa vitamina pode reduzir em até 75% o risco de malformação no tubo neural do feto.



- **ANEMIA:** resultante do número insuficiente de glóbulos vermelhos saudáveis, uma vez que o corpo não está conseguindo repor as células do sangue em quantidade suficiente.



- **PROBLEMAS NEUROLÓGICOS:** Baixos níveis de folato estão relacionados a demência, depressão e Alzheimer.

## ONDE PODEMOS ENCONTRAR O ÁCIDO FÓLICO?

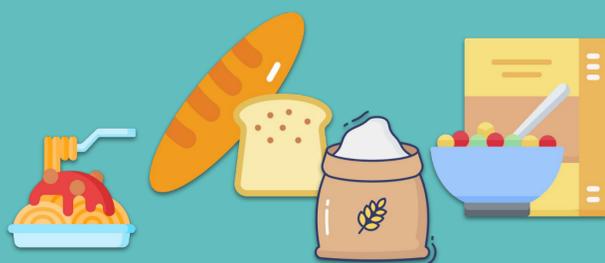
O folato está **naturalmente presente** em muitos alimentos, como:

- Bife de fígado;
- Legumes e hortaliças;
- Frutas e sucos de frutas;
- Nozes, feijões e ervilhas.



Após lei que obriga a **adição de ácido fólico em alguns alimentos**, podemos encontrá-lo também em:

- Pão enriquecido, farinha, fubá, macarrão e arroz;
- Cereais fortificados para o café da manhã;
- Farinha de massa de milho fortificada.



O ácido fólico também está disponível em **multivitamínicos e vitaminas pré-natais**



## MAS AFINAL, O ÁCIDO FÓLICO É VILÃO OU HERÓI?

As pessoas devem obter a maior parte de seus nutrientes de alimentos e bebidas. Os **alimentos contêm vitaminas, minerais, fibras dietéticas e outras substâncias que beneficiam a saúde**, assim como o folato.

No caso do ácido fólico, a **fortificação de alimentos e a utilização de suplementos dietéticos** ajudam a fornecer esse nutriente tão importante para o nosso organismo que, geralmente, consumimos em quantidades abaixo do recomendado.

Vale lembrar que **não é indicada a suplementação de ácido fólico sem acompanhamento de profissionais da saúde** devidamente qualificados. Cada caso deve ser analisado individualmente considerando o contexto em que o indivíduo está inserido.

