



Estudios llevados a cabo por investigadores holandeses en más de 3.000 han venido a demostrar que niveles bajos de ácido fólico (vitamina B9) en la madre antes de y durante el comienzo embarazo aumentan en casi un 60% los problemas emocionales y de comportamiento de la descendencia a los 18 meses y a los tres años comparado con niños cuyas madres tenían niveles apropiados de esta vitamina; añadiendo así soporte a otros estudios previos que habían asociado la dieta materna durante el embarazo con el comportamiento del bebé.

De hecho, el ácido fólico no es nuevo en los ámbitos obstétrico y preventivo, desde hace décadas se conoce la relación entre el déficit de ácido fólico y los defectos del tubo neural, por esta razón la recomendación en nuestro país, en el cual la suplementación de la cadena alimentaria con folato no es obligatoria como en Estados Unidos y Canadá, es la ingesta de un suplemento de 0,4 mg de ácido fólico al día a toda mujer que esté planeando un embarazo y, además del suplemento diario, todas las embarazadas deberían consumir alimentos ricos en ácido fólico como los vegetales verdes, frutas, cereales, legumbres, levaduras, frutos secos e hígado.

Lo que estas investigaciones recientes aportan de nuevo es que una ingesta apropiada de folatos por parte de la madre puede tener beneficios más allá del reducto de las patologías graves y poco comunes como la espina bífida y otros desórdenes neurológicos profundos y afectan de manera generalizada el estado emocional y el comportamiento del recién nacido en un momento vulnerable y determinante de su existencia y que probablemente le marque para el resto de su vida. Aunque estas investigaciones no estaban diseñadas para definir mecanismos, es posible que los efectos observados sean debidos a cambios epigenéticos en el embrión y el feto provocados por la dieta materna.