

Exposição ao sol reduz níveis de ácido fólico

Mulheres que tentam engravidar ou que estão grávidas devem tomar cuidado com o sol, alertam pesquisadores americanos. Após realizarem um experimento científico, eles concluí-

ram que a exposição aos raios UVs pode diminuir significativamente os níveis de ácido fólico. Os resultados do estudo foram publicados no *Jornal de Fotoquímica e Fotobiologia*.

No experimento, os pesquisadores analisaram 45 mulheres jovens e saudáveis, com idade entre 18 e 47 anos. Na análise fisiológica feita por eles, os resultados mostraram que altas taxas de exposição ao sol causam até 20% de redução nos níveis de folato. "As mulheres em risco eram aquelas que passavam grande parte do dia expostas ao sol, cerca de 10 horas, e com pouca proteção", explica o professor Michael Kimlin, um dos

autores do estudo, em um comunicado à imprensa.

Segundo Kimlin, professor do QUT's AusSun Research Lab, o ácido fólico é responsável por reduzir os riscos de aborto e outros problemas relacionados a bebês, como a malformação fetal. "Geralmente, a recomendação médica é de que as mulheres grávidas ou aquelas que planejam uma gravidez tomem 500 microgramas por dia", complementa. Apesar dos benefícios, o cuidado

ainda é pouco adotado pelas mulheres. Um levantamento feito pelo médico Eduardo Borges da Fonseca na Universidade Federal da Paraíba com 500 mulheres mostra que só 13,8% tomaram suplemento de ácido fólico antes de engravidar. Metade das entrevistadas era atendida no sistema público de saúde e a outra, na rede particular.

Apesar de os resultados apontarem malefícios do sol quanto aos níveis de ácido fólico, os cien-

tistas explicaram que o estudo precisa de uma continuidade para que as conclusões sejam mais esclarecidas. "Nós não estamos dizendo às mulheres que parem de tomar suplementos de ácido fólico, mas incitando-as a conversar com seu médico sobre a importância do ácido fólico na dieta, especialmente aquelas que estão planejando uma gravidez", frisa David Borradaile, um dos autores do estudo e também professor do QUT's AusSun Research Lab.