

## Fumo in gravidanza: i rischi per il bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho letto con molto interesse il suo articolo sui danni che il fumo produce sulla sessualità delle donne. Purtroppo mia nipote, 35 anni, che ha sempre fumato tanto da quando era ragazza, ora cerca un figlio. Le ho detto che però deve smettere, e lei mia risposto: «Nonna, posso ridurre un po', ma smettere non è possibile!». Lo dica lei che il fumo fa male, anche al bambino!”.

Marisa S. (Mantova)

Certo che fa male! Molto e a lungo. Il fumo ha un effetto tossico duraturo sulle cellule nervose del feto, con un danno che lascia un'ipoteca pericolosa su tutto lo sviluppo cognitivo, motorio e comportamentale futuro del bambino. Molti studi scientifici lo confermano. Le cito i più recenti, sperando che questo induca le donne in gravidanza a considerare con maggior senso di responsabilità quanto il fumo sia davvero pericoloso. Conoscerne i rischi può aiutare a non fumare in vista della gravidanza e, possibilmente, a smettere per sempre!

Per esempio, sei studi hanno valutato l'effetto sull'anatomia del cervello del bimbo, e altri cinque l'effetto sulla funzione. Fumare in gravidanza, ha un effetto tossico tanto più grave quante più sigarette si fumano. I danni più evidenti, addirittura con riduzione del volume (il che significa decine di migliaia di neuroni in meno!), sono a carico:

1. del cervelletto, regione cruciale che riceve informazioni dagli organi di senso, dal midollo spinale e da altre parti del cervello per poi coordinare i movimenti volontari, la postura, l'equilibrio e la parola, rendendoli più accurati. Il danno da fumo può quindi ledere le capacità di coordinamento fini, le potenzialità sportive, la capacità di parlare in modo appropriato (parlare è una funzione cognitivo-motoria!);
2. del corpo calloso, fascio di fibre che collega tra loro l'emisfero destro e quello sinistro e, in particolare, i quattro lobi (frontale, temporale, parietale e occipitale). Il corpo calloso garantisce il trasferimento di informazioni tra i due emisferi e la loro coordinazione. Lesioni del corpo calloso rendono difficili i movimenti e aumentano il rischio che il bambino (di più i maschi) sia balbuziente.

Un altro studio norvegese su ben 90.040 coppie mamma-bambino ha dimostrato un significativo aumento dell'ansia e della depressione a 18 mesi, 36 mesi e 5 anni, tanto più grave se la mamma fuma molto, soprattutto nel primo trimestre.

Dati solidissimi che dovrebbero indurre ogni donna a smettere (per sempre) di fumare già prima di concepire!

---

Prevenire e curare – L'attività fisica aerobica aiuta a smettere di fumare

L'attività fisica aerobica, almeno 30-40 minuti di passeggiata veloce al giorno, anche in gravidanza, aiuta a ridurre:

- i sintomi di astinenza da fumo;
  - l'ansia, l'irritabilità, l'aggressività e la depressione;
  - la tendenza all'aumento di peso, perché ottimizza l'utilizzo periferico di insulina con aumento del metabolismo basale e del consumo di calorie.
- 
-