

## Microplastiche nella placenta: ecco come proteggere i nostri bambini

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 32 anni e sono al terzo mese di gravidanza. Sono terrorizzata perché ho letto in un articolo che è stata trovata della plastica nella placenta di donne italiane. E' vero o è una fake news? Non si sa più a chi credere... Ma se è vera, che cosa può succedere? Cosa posso fare per evitarlo?".

Daniela R. (Roma)

Gentile signora, la notizia è vera. Si tratta di microframmenti piccolissimi, delle dimensioni di un globulo rosso (8 millesimi di millimetro), di polipropilene. E' un materiale sintetico, derivato dal petrolio: un polimero termoplastico, molto usato sia per costruire oggetti di uso domestico, sia per tessuti di abbigliamento sportivo, perché leggero, traspirante, resistente allo sporco e ai batteri.

Il polipropilene è stato trovato per la prima volta anche nella placenta di donne italiane. Il che vuol dire che molti di noi l'hanno anche nei vasi sanguigni. Le possibili conseguenze sono in corso di studio. La ricerca è stata condotta da Antonio Ragusa, direttore del Dipartimento di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale Fatebenefratelli a Roma, in collaborazione con il Politecnico delle Marche, e pubblicata sulla rivista scientifica "Environment International". Ci dice una cosa importante: la plastica non inquina solo il mondo esterno a noi, ma anche le nostre cellule, sino a colpire la placenta e da lì passare al piccolo. Più di mille altri articoli scientifici rivelano che l'inquinamento ambientale è dentro di noi in tante forme.

La placenta è un organo effimero: vive solo nove mesi e a volte meno, se il parto è prematuro. Per il feto è il primo biberon, perché lo nutre captando i nutrienti dal sangue della mamma. E' un polmone, perché gli porta ossigeno e toglie anidride carbonica. E' una ghiandola endocrina, perché costruisce ormoni preziosi, come l'estetrolo, un estrogeno buonissimo di cui sentiremo parlare nel prossimo futuro. E' uno scudo protettivo, posto tra mamma e bambino. E' una frontiera dinamica e selettiva. E' anche un filtro che in parte blocca e in parte lascia passare veleni d'ogni tipo. L'inquinamento ambientale in utero accelera l'invecchiamento dei telomeri, le parti terminali dei cromosomi che sono le clessidre della nostra vita: più sono corti, meno vivremo. E dei mitocondri, i "polmoni" delle cellule: peggio respirano, prima ci ammaliamo.

Per ogni embrione e ogni feto il concetto chiave è uno solo: il corpo della mamma fa parte dell'ambiente. E il suo comportamento può a sua volta diventare fonte di benessere o di inquinamento per il bambino. Inquinamento? dirà lei. Sì. Pensi al fumo, all'alcol, alle droghe. Pensi all'alimentazione con cibi spazzatura, o con eccesso di dolci (contenenti glucosio e saccarosio) e cibi lievitati. Pensi al sovrappeso: il tessuto adiposo produce un'enorme quantità di sostanze infiammatorie, che peggiorano l'andamento della gravidanza mettendo a rischio la salute del piccolo.

Due sono i comportamenti virtuosi da adottare: essere come mamma-corpo il miglior ambiente possibile per il piccino; e diventare più attive nel proteggere l'ambiente intorno a noi, oltre che dentro di noi. Auguri di cuore!

---

---

Prevenire e curare – La mamma è il primo ambiente per il feto

Per essere un nido buono la futura mamma dovrebbe:

- preferire verdura, frutta, legumi, cereali, pesce, carni bianche, olio di oliva, yogurt, riso;
  - evitare totalmente fumo, alcol (inclusi vino e birra) e droghe, velenosi per il feto;
  - camminare un'ora al giorno in un parco, in aree verdi o in riva al mare nei fine settimana, per ossigenarsi bene e ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina con un buon livello di glicemia;
  - limitare l'aumento di peso a 10-12 chili, se inizia la gestazione in peso forma;
  - utilizzare in casa un buon depuratore d'aria, che cattura le polveri sottili.
- 
-