

Gravidanza: come preparare al meglio il nido biologico

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Nostra figlia, 38 anni, è diventata vegana stretta, come suo marito. Si è sposata l’anno scorso, ora stanno pensando a un bimbo. Mio marito e io ne siamo felici, ma al tempo stesso siamo molto preoccupati. Tutte queste restrizioni dietetiche non saranno dannose per la gravidanza e il bambino? Quali suggerimenti potremmo dare, con molto garbo?”.

Maddalena e Francesco S. (Venezia)

Comprendo la vostra giusta preoccupazione, perché alcune carenze tipiche della dieta vegana stretta, per esempio di ferro e di vitamina B12, possono diventare più severe in gravidanza, quando il bisogno di questi e molti altri oligoelementi e vitamine è necessariamente più elevato. In positivo, con gli opportuni integratori, preparati seguendo le più aggiornate linee guida sui bisogni nutrizionali in gravidanza e puerperio, è possibile seguire la propria dieta preferita senza correre rischi!

A ben pensarci, la gravidanza è il viaggio più importante della vita. Dura tutta la vita. Tutti noi ci prepariamo con cura, prima di un viaggio importante. Con la gravidanza, bisogna farlo con ancora più attenzione e sollecitudine! Ecco perché la vostra preoccupazione è motivata e merita una risposta costruttiva.

Prima di mettersi in viaggio per diventare mamme – e papà – è indispensabile::

- valutare le proprie condizioni fisiche e psichiche;
 - fare un check-up completo;
 - integrare oligoelementi, vitamine, sali minerali;
 - valutare le difficoltà del percorso, anche gestazionale, soprattutto se si hanno rischi particolari.
- Per esempio, per l’età più avanzata rispetto all’ideale, che suggerirebbe di concepire prima dei trent’anni. Oppure, se la donna è a rischio di diabete, ipertensione, disfunzioni tiroidee, oppure soffre di fibromatosi uterina, tanto per citare le condizioni più frequenti.

Lo "stato interessante" e i primi mille giorni

Le parole rivelano un mondo. Ieri, ancora più di oggi, si parlava di "stato interessante". Perché? La donna era preziosa e il suo stato interessante (e in molte culture lo è ancora) solo quando portava in grembo il futuro erede. Basti pensare a quanto la sterilità femminile è stata demonizzata e perseguitata in passato, fino ad essere causa di ripudio e divorzio. Dopo il parto, la donna poteva anche morire, bastava che il pupo fosse vivo e sano. Purtroppo anche oggi la donna in puerperio è molto trascurata, da noi medici e anche dalla sanità pubblica. Per questo la prevenzione è importante, anche dal punto di vista degli integratori alimentari, per garantirle il miglior benessere anche dopo il parto.

Oggi è giusto parlare di "progetto di salute" per mamma e bambino con una dieta bilanciata e integrata, unita a sani stili di vita essenziali per ottimizzare la salute di entrambi durante e dopo

la gravidanza. In particolare, i primi mille giorni, dal concepimento ai due anni di vita, sono critici per la prevenzione di molte malattie dell'adulto. Per esempio:

- l'obesità e l'eccessivo aumento di peso in gravidanza aumentano il rischio di malattie cardiovascolari e dismetaboliche, nonché di obesità nel figlio, dall'infanzia in poi;
- l'anemia da carenza di ferro (sideropenica) in gravidanza causa maggiori difficoltà di apprendimento del piccolo fino al diciannovesimo anno di età, e raddoppia il rischio di depressione in puerperio;
- la carenza di magnesio aumenta il rischio di ipertensione e malattia eclamptica.

Preparare la cameretta per il piccolo

La prima stanza che il bimbo abita è l'utero, e la sua prima casa è il corpo della mamma. Per questo stanza e casa vanno preparate con molta cura, con tutti i mattoncini giusti, almeno tre mesi prima del concepimento. Solo così potranno essere perfettamente accoglienti e salutarie.

La casetta ideale è quella di giuste dimensioni: per questo è perfetto partire con una mamma in peso forma. La cellula adiposa è infatti una centrale atomica di guai: produce migliaia di molecole infiammatorie, che aumentano il rischio di diabete, ipertensione, insufficienza placentare, parto prematuro. Mettersi in forma prima della gravidanza è quindi un atto d'amore per il piccino che verrà!

Così come eliminare l'alcol, il fumo e le droghe: tolleranza zero! Stili di vita sani e integratori appropriati riducono il tasso di aborti spontanei e di malformazioni congenite, riducono i problemi di minor sviluppo del piccolo, ottimizzano il peso alla nascita.

Quali sono gli ingredienti ottimali dell'integratore? I più importanti sono quelli che aiutano l'ovocita, la cellula femminile che verrà fecondata, a essere il più sano possibile. Una vitamina essenziale è l'acido folico (o vitamina B9). Va assunto almeno tre mesi prima del concepimento, alla dose di 400 microgrammi al giorno. Può ridurre del 90% le malformazioni della colonna e della testa del piccolo (tubo neurale), ma anche del 60-70% le malformazioni cardiache, urogenitali, la labiopalatoschisi, il piede torto, se assunto insieme a:

- altre vitamine del gruppo B, che aiutano a ridurre anche i tumori maligni dell'età pediatrica (tumori cerebrali, neuroblastoma, leucemie);
- oligoelementi in dosi adeguate (box 1).

L'apporto minimo di vitamina D, preziosa per le ossa e i muscoli del piccolo, per la sua competenza immunitaria e per ridurre il rischio di tumori, è di 15 microgrammi al giorno (600 Unità Internazionali). E' poi indispensabile che lo iodio sia in giusta quantità (220 microgrammi al giorno), per garantire lo sviluppo ottimale del cervello e degli occhi. E che il supplemento di ferro sia di almeno 30 mg al giorno per prevenire l'anemia e di 80 mg al giorno per curarla, soprattutto nelle donne più a rischio di carenze nutrizionali (box 2).

Con i giusti integratori, prima, durante e dopo la gravidanza, anche le donne con diete vegetariane o vegane, in assenza di patologie specifiche, potranno avere gravidanza splendide e bimbi super sani!

Box 1. L'integratore ideale

E' multivitaminico. Va assunto almeno tre mesi prima del concepimento, per tutta la gravidanza e per tutto l'allattamento. Oggi viene consigliato anche ai futuri papà, per migliorare la qualità degli spermatozoi. Contiene:

- Omega 3, 250-500 mg/al dì (acido eicosapentaenoico, EPA, e acido docosaesaenoico, DHA), preziosi per il cervello del piccolo;
 - i magnifici sette: calcio, ferro, iodio, magnesio, rame, selenio, zinco;
 - vitamine A, B, C, D, E, K.
-
-

Box 2. Quali sono le condizioni più a rischio per carenze nutrizionali in gravidanza e puerperio?

- La povertà
 - Le diete di esclusione: donne vegetariane, vegane
 - Il malassorbimento: celiachia, ipersensibilità al glutine, intolleranze alimentari, allergie
 - Cicli abbondanti/emorragici, perché causano anemia da carenza di ferro
 - Sottopeso, o sovrappeso/obesità: quest'ultima aumenta il rischio di diabete e ipertensione
 - Fumo, alcol e droghe: per effetto tossico diretto e per carenza alimentazione associata
 - Adolescenza, per aumentato fabbisogno nutrizionale
 - Gravidanze gemellari oppure ravvicinate, o con pregressi esiti ostetrici sfavorevoli
-
-

Per saperne di più, e non solo a quarant'anni
Ecco un libro dedicato alle future mamme:

Alessandra Graziottin, Valeria Cudini
Mamma a 40 anni
Giunti Editore, Firenze, 2015

