

# 3 + 2 per un figlio sano

## Che cosa deve sapere chi diventerà mamma o papà

Fino a qualche anno fa le attenzioni per **assicurare ai propri figli una buona salute** cominciavano quando aveva inizio una gravidanza.

Oggi sappiamo che è necessario **pensarci prima, prima del concepimento**.

La nascita biologica di ogni essere vivente inizia al momento del concepimento, quando le cellule riproduttive maschili e femminili si incontrano. Le prime fasi dello sviluppo di un nuovo essere vivente sono particolarmente critiche e condizionate dalla qualità delle cellule riproduttive, maschili e femminili, e dalle caratteristiche della futura mamma che per

nove mesi trasmetterà al nascituro tutte le sostanze presenti nel suo organismo.

Ciò significa che lo stato di salute dei futuri genitori, i loro comportamenti e abitudini prima del concepimento, condizionano non solo la loro fertilità, ma anche lo stato di salute dei propri figli, alla nascita, in età infantile e oltre.

**Che cosa fare?** Come possiamo sfruttare le conoscenze scientifiche acquisite fino ad oggi, per influenzare positivamente la salute dei nostri figli che magari arriveranno tra alcuni anni?

## Ecco le 3 regole più importanti per i futuri genitori...

### 1. La prima regola è evitare di avere gravidanze indesiderate o intempestive

- Scegliere quando avere un figlio, oggi è più facile. Esistono metodi di controllo della fertilità adatti e accettabili da parte di tutti. La consapevolezza consente di essere nelle migliori condizioni fisiche, psicologiche ed economiche per accogliere una nuova vita.

### 2. La seconda regola è avere uno stile di vita salutare

- Avere una sana alimentazione. La migliore è l'alimentazione mediterranea che consiste essenzialmente in 4-5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, uso costante di olio d'oliva, cereali e legumi, 2-3 porzioni di pesce alla settimana, pochi zuccheri, poca carne rossa e pochi grassi.
- Avere un peso corporeo nei limiti della norma. Mantenere un peso normale è essenziale per voi stessi, per mantenersi in buona salute. Il sovrappeso, in particolare l'obesità, è un fattore di rischio per varie malattie (es.: diabete, malattie cardio-vascolari) e per l'infertilità maschile e femminile, e per future mamme anche di complicazioni durante la gravidanza (es.: aborto spontaneo, diabete gestazionale) e di avere neonati con problemi comprese malformazioni.
- Non fumare. Inutile soffermarsi sui danni causati dal fumo. Da ricordare che il fumo in vista della

### ... e 2 regole in più per la futura mamma

### 4. La quarta regola è assumere l'acido folico.

- L'acido folico, o vitamina B9, è utile per ridurre del 75% il rischio che il nascituro sia affetto da certi difetti del sistema nervoso centrale e riduce anche il rischio di altre malformazioni importanti e disturbi dello sviluppo infantile. Le autorità sanitarie di tutto il mondo consigliano a tutte le donne in età fertile di assumere giornalmente 0,4 milligrammi di acido folico; anche per periodi molto lunghi e senza alcun effetto collaterale. In Italia la vitamina acido folico (comprese da 0,4 milligrammi) è a carico del Servizio Sanitario Nazionale.

5.

- **La quinta regola**, in particolare per quelle che non escludono la possibilità di una gravidanza, che la programmano attivamente o che sono già in gravidanza è evitare:

gravidanza e in gravidanza è dannoso allo sviluppo del futuro bambino e può provocare parto prematuro, accrescimento prenatale ridotto, malformazioni.

- Non usare sostanze stupefacenti. Anche questo avvertimento è ben noto a tutti, il loro uso all'inizio o nelle prime settimane di gravidanza può danneggiare significativamente lo sviluppo del nascituro, soprattutto di quello cerebrale.

3. La terza regola è consultare il proprio medico di fiducia regolarmente, in particolare quando la coppia comincia a pensare di avere dei figli. Gli obiettivi sono di vario tipo e natura, tra cui:

- Verificare che la donna sia protetta da certe malattie infettive (es.: rosolia e varicella).
- Identificare certe malattie che ancora sono "nascoste", in particolare le infezioni da chlamydia e da HIV.
- Identificare i rischi genetici legati all'ereditarietà.
- Per chi è affetto da una malattia cronica (es.: diabete, epilessia, malattie della tiroide) è necessario controllare che la terapia in atto sia adeguata per la propria salute e appropriata per mettere in cantiere dei figli.
- Ottenere informazioni sulla diagnosi di malattie o malformazioni del nascituro attraverso l'ecografica o con altri metodi che saranno cruciali una volta che la gravidanza sarà iniziata.

- Vino, birra e altre bevande alcoliche, se non del tutto eccezionalmente e in piccolissime quantità. L'alcol

6. attraversa liberamente la placenta. Faresti bere un bicchiere di vino a un neonato o a un lattante? Ebbene bere vino (o altro alcolico) durante la gravidanza è come farlo bere al nascituro che si sta formando nel grembo materno, con effetti deleteri soprattutto a livello del cervello, anche con modeste quantità ingerite dalla futura mamma.

- Farmaci non prescritti dal medico, che non siano di provata necessità ed utilità. Alcuni di essi, anche quelli ottenibili in farmacia senza ricetta medica, possono essere dannosi per lo sviluppo ottimale del nascituro.
- Esami radiologici, se non assolutamente urgenti e decisivi per la vostra salute.
- Sostanze chimiche pericolose per lo sviluppo del nascituro (es.: insetticidi e solventi).

7.

8. Per approfondire gli argomenti consultare: [www.pensiamociprima.net](http://www.pensiamociprima.net)