

L'influenza dello stile di vita e della dieta materna durante la gestazione sulla futura salute del bambino

LUNEDÌ 15 GIUGNO 2015 11:31

SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



La salute e lo stile di vita

preconcezionale sembrano sempre più essere fattori determinanti della fertilità e degli esiti perinatali. Negli ultimi anni l'impatto dei fattori periconcezionali sullo sviluppo e la salute del bambino è diventato sempre più chiaro.

Secondo l'“*ipotesi di Barker*”, le patologie che si manifestano nell'adulto sono il risultato della cosiddetta “programmazione fetale” nel periodo di gestazione e di sviluppo del feto. Ciò che accade in questo delicato periodo segnerebbe definitivamente le caratteristiche fisiologiche funzionali dell'individuo.

Quindi l'ambiente intrauterino, dovuto allo stile di vita condotto dalla madre, sarebbero un marchio indelebile per la salute del nascituro da adulto.

Diversi studi hanno chiarito che i geni, anche mantenendo la loro specifica struttura, sono soggetti a modifiche dell'espressione, cioè tramite un processo chimico detto “metilazione” su alcuni tratti del gene, l'informazione che questo porta può essere variata. Queste variazioni sarebbero dipendenti dall'esposizione a particolari stili di vita della madre, quali abuso di sostanze dannose come alcool, sigarette o errata alimentazione durante la gestazione. Un esempio è la necessità di una non sempre adeguata assunzione di dose giornaliera di acido folico, essenziale per la sintesi e la funzione del DNA e per la formazione del sistema nervoso. Studi di epigenetica, ramo della genetica che si interessa delle variazioni dell'espressione genica, hanno dimostrato che l'esposizione a particolari eventi durante le fasi critiche di gravidanza può alterare l'espressione di geni nel feto e portare a cambiamenti che possono persistere per tutta la vita, causando una maggiore suscettibilità alle malattie. Gli eventi che portano a cambiamenti epigenetici embrionali, fetali o neonatali sono responsabili dell'alterazione dei meccanismi di crescita, del metabolismo durante l'infanzia e determineranno per sempre la salute della persona.

Un sano regime alimentare in gravidanza ha sia un effetto protettivo immediato sia un effetto duraturo sulla vita del futuro individuo. In particolare il pesce è una fonte importante di acidi grassi polinsaturi, soprattutto di acidi grassi ω -3 e nutrienti essenziali che il corpo umano non è in grado di produrre, e che svolgono un ruolo protettivo nello sviluppo dei sistemi neurologico, immunitario e cardiovascolare. Essi sono essenziali per lo sviluppo del cervello e della retina.

La dieta della gestante deve comprendere, in particolare, una buona quantità di frutta e verdura, per il loro contributo in minerali e vitamine.

A.J Pediatr. 2013 23 gennaio; 39