

Una dieta per diminuire il Rischio Alimentare Preconcezionale

LUNEDÌ 04 FEBBRAIO 2013 00:00 SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



L'Organizzazione Mondiale della Salute (WHO) ha fornito semplici regole alimentari, che si basano più che altro sulla scelta del cibo e non sulla quantità di micronutrienti (carboidrati, proteine, lipidi, sodio ecc) da assumere, con lo scopo di educare la popolazione ad uno stile di vita alimentare sano.



Queste regole sono denominate Linee Guida Dietetiche Alimentari (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) e sono specifiche per ogni paese europeo sebbene si basino sempre sugli stessi principi.

Le FBDG italiane in modo molto semplice enunciano questo:

1. fare attenzione al peso e fare attività fisica;
2. le porzioni giornaliere di cereali, verdure, tuberi e frutta, consumate, devono essere almeno 6 al giorno;
3. assumere pochi grassi e di buona qualità;
4. consumare in quantità misurata zuccheri, dolci e bevande;
5. bere molta acqua al giorno;
6. consumare poco sale al giorno;
7. bere bevande alcoliche solo in quantità limitata;
8. variare la dieta;
9. persone con problemi di salute particolari devono avere delle diete specifiche per il loro tipo di patologia;
10. la sicurezza del cibo che si consuma dipende anche dal consumatore.

Sembrerebbero delle raccomandazioni piuttosto inutili se non fosse per il fatto che ad oggi in Italia la percentuale di obesi è del 34% e dei sottanutriti del 3,4%.

Questo dovrebbe preoccupare in quanto si sa ormai come lo stato di malnutrizione, che sia in difetto o in eccesso, influisca negativamente sulla fertilità.

Oggi le coppie infertili in Italia costituiscono il 20% e ormai è divenuto essenziale seguire anche dal punto di vista alimentare queste coppie, sulla base del modello messo in atto al Netherlands Department of Clinical Genetics Erasmus MC del Centro Medico Universitario di Rotterdam¹. Tutto

ciò consiste nella somministrazione di un test, che si basa sulle FBDG, da cui, in base alle risposte dei pazienti, si potrebbe estrapolare il Rischio Alimentare Preconcezionale (PDR), ovvero la probabilità che la loro condotta alimentare porti a compromettere il trattamento di PMA a cui si sottopongono. Il PDR, successivamente, potrà essere modificato in positivo attraverso l'indicazione di una dieta idonea che potrà aumentare il potenziale di fertilità della coppia, andando esclusivamente a migliorare la qualità di cibi di cui essa fa uso.

1 R.P.M. Steegers-Theunissen, J.M. Twigt, M.E.C. Bolhuis, E.A.P. Steegers, F. Hammiche, W.G. van Inzen, J.S.E. Laven, and, *The preconception diet is associated with the chance of ongoing pregnancy in women undergoing IVF/ICSI treatment*; Human Reproduction, Vol.27, No.8 pp. 2526–2531, 2012