I rischi dell'alcol in gravidanza

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Sono molto preoccupata. Mio figlio e mia nuora amano bere uno, anche due bicchieri di vino a pasto. Non ho mai detto niente perché non voglio creare tensioni. Adesso però mia nuora aspetta un bambino e ho notato che non ha cambiato le sue abitudini. Beve come prima. Mi ha fatto molto pensare la frase che lei ha scritto sullo scorso numero di Oggi, sul fatto che in gravidanza è meglio evitare l'alcol del tutto. Può spiegare meglio quali sono i rischi reali? Oggi molte più donne bevono rispetto ai miei tempi. Non vorrei essere invasiva, ma nello stesso tempo con delle informazioni chiare potrei parlare almeno con mio figlio... Un bambino va protetto anche prima di venire al mondo, non trova?".
Maria Rosa M. (Belluno)

Sì, un bambino va protetto anche prima di venire al mondo, non c'è dubbio. Quei nove mesi non sono un'isola felice, isolata e protetta. Al contrario, già in utero il bambino vive l'ambiente affettivo ma anche biochimico del corpo materno: se una donna è felice in gravidanza, il suo bambino è felice, perché riceve le molecole della gioia della madre. Se invece una donna è stressata, lo stressa, perché adrenalina e cortisolo allarmano anche il piccolo. Se fuma, fa fumare il suo bambino. Se si droga, lo droga. Se beve, lo fa bere. Se si ubriaca, lo ubriaca, con danni molto peggiori rispetto all'organismo adulto perché il cervello dell'embrione e del feto è molto più sensibile ai danni tossici dell'alcol etilico. E' giusto parlarne, perché i rischi da alcol in gravidanza sono molto sottovalutati anche nel nostro Paese.

C'è una dose nettamente associata a danni gravi da alcol?
Sì: i ricercatori ritengono che venti grammi di alcol al giorno (circa due bicchieri di vino) siano già in grado di causare la grave sindrome fetale alcolica (FAS, Fetal Alcohol Syndrome) e le altre sindromi correlate. Tuttavia, non esiste una soglia minima di alcol che ci lasci tranquilli in gravidanza: anche quantità inferiori possono causare deficit meno clamorosi, ma comunque rilevabili, nell'apprendimento e nelle abilità psicomotorie del bambino. Dunque è meglio astenersi.

Quali sono le conseguenze dell'alcol in gravidanza?
L'alcol etilico è un potente teratogeno: causa cioè malformazioni dell'embrione, in particolare il cranio è più piccolo, la fronte più bassa, con alterato sviluppo delle ossa nasali. L'alcol è tossico per la placenta e si associa a ritardato accrescimento intrauterino: per il danno placentare diretto, che ne riduce il prezioso ruolo nutritivo, e perché la donna che beve, soprattutto se in condizioni socioeconomiche disagiate, ha in genere un'alimentazione inadeguata, con carenza di fattori nutritivi essenziali per un armonioso sviluppo del bambino e una perfetta funzione della placenta. Il ritardo di accrescimento e la disfunzione placentare aumentano poi il rischio di mortalità perinatale. Essendo inoltre specificamente tossico per le cellule nervose, l'alcol

determina diverse lesioni neurobiologiche che si traducono in un minore quoziente intellettivo, in un ritardo psicomotorio, in carenze nella capacità di lettura, nell'abilità matematica e nella memoria a breve termine, con ripercussioni su tutto l'iter scolastico. E' inoltre colpita la capacità motoria, specie di esecuzione dei movimenti fini. Si tratta quindi di un danno complesso, che deve indurre a non banalizzare assolutamente i rischi connessi all'uso di alcol in gravidanza.

E' aumentato il rischio di danni da alcol nelle donne?
Sì, per diverse ragioni. Innanzitutto, per l'incremento preoccupante – e banalizzato – dell'uso di alcolici nelle donne. Aumento evidente sia in ambito professionale e sociale – il cosiddetto "social drinking" , incluse le "happy hours" alcoliche che stanno furoreggiando tra i giovani, e non solo – sia in ambito domestico, nel bere nascosto e solitario di molte casalinghe e pensionate. L'aumento di uso di alcol fin dall'adolescenza aumenta poi la probabilità che la donna beva anche quando è in gravidanza, per lo meno nel primo trimestre. Fumo e altre droghe potenziano enormemente i danni da alcol. Non ultimo, l'uso di alcolici in gravidanza si associa a maggiore morbilità, ma anche mortalità per incidenti nelle giovani madri, come dimostra un recente studio.

Se la donna smette di bere dopo il primo trimestre, i rischi per il bambino si riducono?
Certamente. Tuttavia gli studi clinici ci dicono che anche il primo trimestre è un periodo molto sensibile, per il rischio sia di malformazioni, sia di ritardo psicomotorio e comportamentale. Chiaro: il tutto è proporzionale alla dose di alcol, alla frequenza d'uso, alla qualità dell'alimentazione e agli altri stili di vita.
In sintesi: è saggio non bere in gravidanza, per proteggere il bambino, consentendogli di nascere con tutte le sue potenzialità intatte, vivendo in un ambiente sereno e sano, prima e dopo la nascita. Ed è giusto che i familiari, con garbo e affettuosa fermezza, facciano riflettere la donna gravida sui molti problemi permanenti che l'alcol può creare al bambino, problemi completamente prevenibili purché si eviti l'alcol del tutto.

Prevenire e curare – Sei a rischio di alcolismo?
Nella vita quotidiana, se non sei in gravidanza, non superare comunque i 20 grammi di alcol al giorno. Per calcolarli usa la regola del dieci: le bevande di uso comune vengono infatti consumate in dosi che contengono circa 10 grammi di alcol. Questa dose è contenuta in:
- un bicchiere da tavola (100 cc) di vino a 12°;
- un bicchiere, da un quarto di litro, di birra a 5°;
- un bicchierino da liquore da circa 30cc.
Sei già in gabbia? Fai il CAGE test: se rispondi sì ad almeno una domanda, l'alcolismo c'è:
- C (cut down): hai mai avvertito la necessità di ridurre l'assunzione di alcol?
- A (annoied): sei mai stato infastidito da persone che hanno criticato la tua eccessiva assunzione di alcolici?
- G (guilty): ti sei mai sentito in colpa o a disagio per aver assunto degli alcolici?
- E (eye opener): hai mai bevuto un bicchiere appena sveglio per combattere l'ansia o eliminare i

postumi della sbornia?