Proteggi il tuo bimbo: non bere in gravidanza!

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

"E' vero o no che «il vino fa sangue», come si dice in Veneto? Adesso aspetto un bimbo: se non bevo quando sono ospite dai suoceri sembra che voglia litigare, ma io ho paura che possa far male al mio bambino. Una volta avevo letto in un suo articolo che non bisogna bere in gravidanza... O poco si può?".
Alberta R. (Vicenza)

Gentile Alberta, ricorda benissimo: da anni mi impegno per far conoscere i danni da alcol, specialmente, (ma non solo) in gravidanza. Tutto quello che fa la mamma si ripercuote sul piccolo, con conseguenze peggiori perché si tratta di un organismo in rapida crescita e vulnerabilissimo agli effetti tossici dell'alcol. Questo perché già in utero il bambino condivide tutto l'ambiente biochimico della mamma: se una donna è felice in gravidanza, il suo bambino è felice. 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. La dose associata a danni gravi da alcol è stimata in venti grammi di alcol al giorno (circa due bicchieri di vino) (box), che possono causare la grave sindrome fetale alcolica (FAS, Fetal Alcohol Syndrome) e le altre sindromi correlate, dette "spettro dei disordini feto-alcolici" (FASD), presenti in modo conclamato nel 30-40% delle donne che bevano 20 o più grammi di alcol al giorno. I tempi di eliminazione dell'alcol, già lunghi nella donna rispetto all'uomo per la minore capacità del fegato di eliminarlo, sono ancora più dilatati nel feto: ecco perché gli effetti tossici si amplificano e diventano ancora più gravi. E' pericolosa sia l'assunzione quotidiana, sia la bevuta abbondante del sabato sera. L'effetto è ancora più grave se si associa all'uso in gravidanza di altre sostanze, quali fumo, cannabis o altre droghe.

Come calcolare la quantità di alcol?
Ecco la regola del dieci: le bevande di uso comune sono consumate in dosi che contengono circa 10 grammi di alcol. Questa dose è contenuta in:
- un bicchiere da tavola di vino a 12°;
- un bicchiere, da un quarto di litro, di birra a 5°;
- un bicchierino da liquore da circa 30 cc.

Alcol e malformazioni

L'alcol etilico è tossico per l'embrione perché è un potente teratogeno: causa cioè malformazioni, se assunto nel primo trimestre. Il cranio è più piccolo, con un cervello ridotto e miliardi di cellule nervose in meno. Il che significa ritardo mentale sicuro! Inoltre, la fronte è più bassa, con

alterato sviluppo delle ossa nasali e del nervo ottico: tutto il volto rivela al clinico esperto che la mamma ha bevuto in gravidanza con danni irreparabili per suo figlio. Eppure, secondo i dati del nostro Istituto Superiore di Sanità, il 50% delle donne italiane beve in gravidanza, incuranti, o inconsapevoli, dei gravi danni biologici invalidanti e permanenti che così causano al loro piccolo.

Alcol e disfunzione della placenta

L'alcol è tossico per la placenta, che viene danneggiata nella struttura e nella funzione in modo crescente con l'aumentare delle dosi di alcol. Questo provoca un ritardato accrescimento intrauterino del bimbo: 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 (per inciso, è necessario usare gli opportuni integratori polivitaminici e con oligoelementi essenziali prima, durante e dopo la gravidanza, finché dura l'allattamento). Il ritardo di accrescimento e la disfunzione placentare aumentano poi il rischio di prematurità, di basso peso alla nascita, perché il feto è iponutrito, e di aumentata mortalità perinatale.

Alcol e danni cerebrali intellettivi, emotivi e motori

L'alcol è tossico per le cellule nervose: riduce il quoziente intellettivo, causa ritardo psicomotorio, e carenze nella capacità di lettura, nell'abilità matematica e nella memoria a breve termine, con ripercussioni su tutto l'iter scolastico. Colpisce la capacità motoria, specie di esecuzione dei movimenti fini. Crea le condizioni per un'aumentata vulnerabilità e dipendenza dall'alcol, fin dall'adolescenza. Si tratta quindi di un danno complesso e grave.

In sintesi

Attenzione! Non esiste una quantità minima si alcol che ci lasci tranquilli in gravidanza. Anche quantità che crediamo modeste possono causare danni biologici alle cellule nervose, con deficit significativi nell'apprendimento e nelle abilità psicomotorie. Dunque, se amiamo il bimbo che verrà, dobbiamo astenerci del tutto!

Sei già dipendente dall'alcol? Fai il CAGE test!

L'alcolismo c'è, se rispondi sì ad almeno una domanda:

- C (cut down): hai mai avvertito la necessità di ridurre l'assunzione di alcol?
- A (annoied): sei mai stato infastidito/irritato da persone che hanno criticato la tua eccessiva assunzione di alcolici?
- G (guilty): ti sei mai sentito in colpa per aver assunto degli alcolici?
- E (eye opener): hai mai bevuto un bicchiere appena sveglio per combattere l'ansia o eliminare i postumi di una sbornia?