Sognare un figlio, guardando lontano

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

Vorreste un figlio fortunato? Molto dipende da voi, genitori. La prima fortuna di un bimbo è avere genitori responsabili, capaci di scegliere in anticipo il meglio di ciò che conta davvero. Non camerette costose o ninnoli firmati, ma un progetto di figlio pensato per tempo.
La fortuna del piccino comincia da lontano, prima ancora di essere concepito: quando è sognato, quando la donna e la coppia preparano insieme quel "grembo psichico", quello spazio d'amore nella mente e nel cuore, ricco di sogni, che dovrebbe precedere il grembo fisico. Nel progetto, tuttavia, non ci deve essere solo l'esaltazione, ancorché magnifica, dell'innamoramento, quando si è così presi dall'altro/a che il desiderio del figlio è il segnale più forte di passione carnale. Ci dev'essere, nell'anno di grazia 2014, un'adeguata preparazione del corpo della mamma: un nido che per nove mesi sarà così importante e potente da condizionare poi tutta la salute e la vita stessa del figlio. Gli esami "pre-concezionali", come dice la parola medesima, vanno fatti prima del concepimento, non dopo. Il «se capita, siamo contenti» non è prudente né saggio. Invece, con semplici esami del sangue è indispensabile escludere o curare eventuali malattie sessualmente trasmesse prima della gravidanza, valutare dismetabolismi, anemia, o carenze vitaminiche.
E' indispensabile assumere, almeno tre mesi prima del concepimento, acido folico (vitamina B9), che riduce dell'83% le malformazioni di testa e colonna; meglio ancora, integrandolo con un polivitaminico (che includa la vitamina D), perché questo può aiutare a ridurre del 79% le malformazioni a carico dei reni/tratto urinario e del 58% quelle a carico del cuore. Vi par poco? Questi integratori funzionano se assunti prima del concepimento, non dopo! Un'alimentazione ricca di pesce, che fornisce omega 3, o, se non è possibile, integrata con acido docosaesaenoico (DHA), proteggerà al meglio il cervello di mamma e bambino. Gli acidi grassi polinsaturi sono componenti essenziali delle membrane delle cellule nervose: chi non vorrebbe un bambino (più) intelligente? Visto che l'85% delle mamme è carente di DHA, a causa di un'alimentazione inadeguata, quest'integrazione già prima della gravidanza diventa ancora più importante.
Cardinale è il ferro, per partire con le riserve giuste già prima del concepimento: in Italia abbiamo 1.700.000 donne anemiche, per inadeguata introduzione con la dieta, per ridotto assorbimento a causa di celiachia e intolleranze alimentari, per aumentate perdite da cicli abbondanti o problemi gengivali, gastrici o intestinali, per aumentate richieste, come la crescita e la gravidanza stessa. Il ferro serve all'emoglobina dei globuli rossi per trasportare ossigeno ai tessuti, ma è anche un cofattore indispensabile per la sintesi di dopamina nel cervello. Più dopamina significa, nella mamma oggi e nel figlio domani, miglior umore, più capacità di attenzione, concentrazione e memoria, più facilità di apprendimento, più energia fisica e mentale, più creatività: se la mamma è anemica in gravidanza, tutti queste caratteristiche dell'intelligenza del figlio saranno ridotte; se l'emocromo è normale, perché il ferro è ottimale, saranno tutte potenziate, con dati scientifici che ne hanno valutato l'importanza per il cervello dei figli fino a 19 anni di età.
Tuttavia, per essere genitori responsabili già prima della gravidanza, occorre anche altro, con un pensiero unificante: "su un campo in fiamme non si semina". Come, in fiamme? Sì, nel senso di

infiammazione biochimica. Molte condizioni come sovrappeso e obesità, oggi in crescita epidemica anche tra le giovani donne, diabete, endometriosi, dolore pelvico cronico, ipertensione e malattie sessualmente trasmesse aumentano l'infiammazione biologica e riducono la fertilità: nel senso sia di rendere più difficile il concepimento, sia più problematica e patologica la gravidanza. Mettersi in peso forma prima della gravidanza, fare una passeggiata veloce (almeno) tutti i giorni, ottimizzare diabete e pressione, se presenti, curare altre patologie preesistenti, in primis l'endometriosi, ottimizzano concepimento e gravidanza. E aumentano le probabilità di "nascere con la camicia", se anche l'assistenza al parto, con la necessaria analgesia durante il travaglio, è rispettosa della musica della nascita e della vita.