

Gravidanza: dormire bene protegge la mamma e il bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia moglie ha sempre avuto un sonno silenzioso. Quasi non la sentivo respirare. Sono io che ogni tanto russo!», inizia il marito. Uomo alto, solido, personalità dominante. Lei piccolina, molto sovrappeso. Un po' gonfia: un'imbibizione dei tessuti, spia di infiammazione. E' al sesto mese di gravidanza.

«Da qualche settimana mia moglie russa. Sempre peggio. Sembra un treno a vapore! L'ho detto alla ginecologa che ci segue per la gravidanza. E' giovane e scrupolosa. A mia moglie e a me dà sicurezza, perché ci ascolta sempre con attenzione. Quando le ho detto del russare, ci ha pensato un po'. Poi si è illuminata: "Ha fatto bene a dirmelo. Perché il sonno è il custode della salute. Se una donna russa in gravidanza, bisogna stare all'occhio". Così ha detto. E ha aggiunto: "Ho sentito una conferenza sui disturbi del sonno in gravidanza, che mi ha aperto gli occhi. Vi mando dalla dottoressa che l'aveva fatta, per non trascurare niente"».

«Una collega attenta», rispondo. «Dopo la visita la chiamo, per ringraziarla e condividere alcune considerazioni cliniche. Poi continuerà a seguirvi lei: siete in ottime mani», aggiungo con un sorriso.

«Sono proprio contenta che dica così! Io mi fido della mia dottoressa, ma mio marito ha insistito per venire qui».

«Di quanti chili è aumentata in gravidanza, signora?».

«Uhm, 20 circa, finora. Anche mia mamma è aumentata tanto e mia nonna di più! Trenta chili col primo figlio. E' genetica!». (Aiuto! penso tra me).

«Sono diabetiche?».

«Dopo la menopausa, sì. Anche la mia dottoressa mi raccomanda il peso, ma io ho sempre fame... E poi in gravidanza bisogna mangiare per due».

«Una volta si diceva così, quando c'erano fame e povertà. Adesso abbiamo il problema opposto: mangiare tanto può far tanto male al bambino».

Il riferimento al bimbo le drizza tutte le antenne in testa. «Davvero?».

«Certo! Quel russare è un potente segnale di avvertimento che Morfeo, il dio del sonno, ci dà».

«Avvertimento?».

«Sì! Ci dice di stare molto attenti perché l'aumento di peso, che causa il russare, aumenta il rischio di patologie serie: innanzitutto il diabete gestazionale, che fa nascere bambini di peso eccessivo, con rischi di parti difficili. Per le mamme, poi, più prolassi e incontinenza. Pressione alta e danni alla placenta, che invecchia prima e non funziona più: in questo caso si triplica il rischio che il bambino nasca prematuro, magro e affamato. Però basta ascoltare i segnali che il sonno ci dà, cambiare alcuni comportamenti e la gravidanza procederà molto meglio».

Sorrido. Lei mi ascolta seria, più dritta sulla sedia.

«Di quanto aumenta questo rischio?».

«Il russare compare in circa il 35% delle donne in gravidanza. Aumenta dell'82% il rischio relativo di avere ipertensione. Se oltre al russare ci sono momenti in cui sembra che manchi il respiro ("apnee"), il rischio di ipertensione aumenta di otto volte».

«Madonna mia!», commenta il marito sgranando gli occhi. «Cosa dobbiamo fare?».

«Stili di vita, anzitutto per controllare il peso. Insieme potete fare molto: in gravidanza fa bene camminare, mezz'ora, due volte al giorno: attiva il metabolismo, tiene a livelli più giusti la glicemia, riduce il rischio di diabete gestazionale e ipertensione. Bene fare una buona colazione, con cereali, yogurt e frutta. A pranzo, pesce o carne, e verdura. A cena con riso o pasta, con cereali o legumi, per tenere la glicemia notturna a livello ottimale. Niente dolci. Un frutto lontano dai pasti. L'aumento di peso ideale è: 1 chilo al mese nel primo trimestre, 1 chilo e 200 grammi al mese nel secondo, 1 chilo e mezzo al mese nel terzo, se si inizia normopeso. Ottimo fare yoga specifico, che l'aiuterà anche per il parto».

«Cara professoressa!», mi telefona la giovane collega, subito dopo il parto, andato benissimo: «Ne ho imparata un'altra: con quell'avvertimento sul russare, la signora è diventata un modello di attenzione. E tutto è andato molto meglio!».