

## Alcol in gravidanza: un fattore tossico da evitare con la massima cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Il vino fa buon sangue”, mi dice mio suocero ogni volta in cui andiamo a cena da loro, ossia spesso perché abitiamo nella stessa casa, mia suocera cucina benissimo mentre a me non piace cucinare. Il problema è che io adesso sono al terzo mese: se non bevo sembra che voglia litigare, ma io ho paura che possa far male al bambino. Una volta avevo letto un suo articolo che non bisogna bere in gravidanza... o ricordo male? O poco si può?”.

Isabella R. (Tolmezzo)

Gentile Isabella, 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 20 grammi di alcol al giorno (circa due bicchieri di vino): che possono causare la grave sindrome fetale alcolica (FAS, Fetal Alcohol Syndrome) e le altre sindromi correlate. 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. 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 anche la capacità motoria, specie di esecuzione dei movimenti fini. Si tratta quindi di un danno complesso.

Attenzione, però: non esiste una soglia minima di alcol che ci lasci tranquilli in gravidanza. Anche quantità inferiori possono causare deficit significativi nell'apprendimento e nelle abilità psicomotorie. Dunque è meglio astenersi del tutto! E al di fuori della gravidanza? Nella vita quotidiana, la donna non dovrebbe superare comunque i 10 grammi di alcol al giorno. Per calcolarli, 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 (100 cc) di vino a 12°; un bicchiere, da un quarto di litro, di birra a 5°; un bicchierino da liquore da circa 30 cc. Dico “donna” perché la tossicità da alcol è più che doppia nelle donne rispetto agli uomini!

Prevenire e curare – Sei già dipendente dall'alcol?

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

- hai mai avvertito la necessità di ridurre l'assunzione di alcol?
  - sei mai stato infastidito/irritato da persone che hanno criticato la tua eccessiva assunzione di alcolici?
  - ti sei mai sentito in colpa per aver assunto degli alcolici?
  - hai mai bevuto un bicchiere appena sveglio per combattere l'ansia o eliminare i postumi della sbornia?
- 
-