

Il sole in gravidanza? Mamme, non esagerate

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

L'estate arriva anche per i bambini... nel pancione. Sulle spiagge tante future mamme espongono con nonchalance e orgoglio il bimbo che verrà: ma, viene da chiedersi, non ci sono problemi nel prendere tutto quel sole?

«Il sole attiva la vitamina D, così importante per la mamma e il bebè, ma bisogna in effetti gestirlo con molto buon senso», sottolinea Alessandra Graziottin, firma di "Oggi" e presidente dell'omonima Fondazione per la cura del dolore nella donna.

«Direi che ci si può esporre alla luce solare fino alle 10-11, e dopo le 18. E' consigliabile prendere il sole passeggiando sulla battigia tra le 8 e le 9 di mattina, e nuotare con tranquillità per un'ora al mattino e una al pomeriggio. Meglio rinunciare alla tintarella nelle ore più calde, quando la dilatazione dei vasi sanguigni superficiali abbassa la pressione, riducendo l'afflusso di sangue alla placenta e al bambino».

Consigli a tavola

Inoltre, il 10-15 per cento delle donne mostra, per predisposizione genetica, un'eccessiva produzione di melanina da parte dei melanociti del volto, del décolleté e della linea che va dall'ombelico al pube: un inestetismo difficile da rimuovere e che viene anticipato e aggravato dal sole.

«Quindi è bene impiegare una crema solare a schermo totale per il viso. E mai rinunciare al cappello!».

In effetti, in gravidanza le precauzioni non sono mai troppe. Per cui, che dritte seguire in generale per condurre una gestazione prudente?

«A tavola, per esempio, è importante fare colazione con yogurt, cereali e una bevanda calda. Spremuta di agrumi alle 11, con ferro e vitamine del gruppo B. A pranzo proteine animali o vegetali (pesce, legumi). Pasta, riso o legumi a cena, perché mantengono alta la glicemia materna nelle ore notturne e ottimale la nutrizione del feto», chiarisce la professoressa Graziottin. «Se l'alimentazione è corretta, il peso della mamma non dovrebbe aumentare più di 9-12 chili. Questo consente a lei di tornare in forma già 40 giorni dopo il parto, e al bambino di arrivare alla nascita a 3,3-3,5 chilogrammi, il peso ideale».

Sempre in tema di nutrizione: ci sono integratori utili per affrontare al meglio gravidanza e parto?

«Sì, perché l'insufficiente apporto di nutrienti fondamentali per la mamma e il feto è molto diffuso: si pensi che le italiane anemiche sono almeno 1 milione e settecentomila. La richiesta di ferro durante la gravidanza aumenta: è consigliabile mangiare cibi che ne sono ricchi (carne bianca, pesce, pollame, frutta a guscio e cereali) o assumere supplementi, per 15-30 milligrammi al giorno, già nella fase di preparazione alla gravidanza. O, almeno, dalla prima visita ginecologica dopo il concepimento. L'anemia aumenta il rischio di parto prematuro, e neonati sottopeso e con possibili difficoltà di apprendimento. Il ferro resta indispensabile dopo il parto, quando il rischio di anemia è ancora più alto: i supplementi, almeno per i primi tre mesi, sembrano anche ridurre il rischio di depressione», rimarca Alessandra Graziottin.

I minerali che non devono mancare

Altro minerale importante è il magnesio (vegetali a foglia verde, frutta fresca, frutta secca con guscio): il fabbisogno ottimale è di 1500 milligrammi al giorno. Riduce il rischio di sindrome metabolica, diabete gestazionale e ipertensione. E spazio al calcio (1500 milligrammi al dì) per la salute ossea di mamma e bebè. Ma oltre ai minerali, non devono mancare le vitamine.

«L'acido folico e altre vitamine del gruppo B (fegato, verdure a foglia verde scuro, fagioli, germe di grano, lievito, tuorlo, barbabietole, succo d'arancia, pane integrale) scongiurano il pericolo di spina bifida nel bimbo, aborto spontaneo, distacco di placenta: 4-12 settimane prima della gravidanza bisognerebbe essere certe di assumerne almeno 0,4 milligrammi al giorno. Altre vitamine fondamentali per ottimizzare il corso della gravidanza sono la C, la D e gli acidi grassi omega-3»,

Un'insidia frequente ma spesso ignorata sono le infiammazioni dell'organismo: pelviche, genitali, ma anche generali.

«Modificare lo stile di vita è essenziale: l'infiammazione viene infatti peggiorata dall'alimentazione troppo ricca di zuccheri e grassi, dalla mancanza di movimento, dal fumo e dalla carenza cronica di sonno».

Quando si dice "nato con la camicia"

Una curiosità: avete presente quel buon vecchio modo di dire "nati con la camicia"? Ebbene, la "camicia" in questione è la membrana che avvolge il liquido amniotico in cui si sviluppa e cresce il bambino. Per i nostri nonni contadini, un bambino che si presentava al mondo totalmente avvolto da questa membrana sarebbe stato molto fortunato.

Superstizione? Al contrario, profonda saggezza!

«I neonati con il sacco amniotico integro vivono un parto più naturale», sottolinea Alessandra Graziottin. «E già dopo la prima settimana dormono tutta la notte, sono sereni, crescono meglio e hanno una velocità di apprendimento migliore dei bimbi nati con parti accelerati».

Il liquido amniotico nel sacco integro ammortizza i traumi che il piccolo subisce lungo il canale del parto.

«Se durante il travaglio tutto va il meglio, non bisognerebbe accelerare un bel nulla», aggiunge la professoressa Graziottin. «E invece, spesso, si interviene con l'ossitocina (per far contrarre l'utero di più), con la rottura del sacco e con l'episiotomia (il taglio sui genitali della donna), interventi che andrebbero riservati a casi particolari. "Fare presto" rischia solo di causare traumi fetali e danni alla mamma, tra cui lacerazioni genitali, incontinenza urinaria e fecale, prolapsi, impossibilità ai rapporti sessuali e dolore cronico».
