

## Curiamo il tesoretto di energia della vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Alla nascita (meglio, al concepimento) è stato consegnato a ciascuno di noi un "tesoretto" di energia spendibile che può essere utilizzato in vari modi, ma finirà. E quando il prestito si va esaurendo, il corpo comincia a "dare i numeri", a perdere il controllo delle operazioni vitali. La morte, dal punto di vista materiale, è l'esaurimento di quel prestito». Questo sostiene il professor Edoardo Boncinelli, genetista, con una metafora molto persuasiva.

Questo magnifico tesoretto varia molto da soggetto a soggetto. I primi amministratori sono i futuri genitori. Più i loro stili di vita sono sani, più il tesoretto parte con un bonus di eccellenza, una bella assicurazione sulla vita con un buon rendimento. Altrimenti ovocita e spermatozoo possono perdere una parte consistente del potenziale energetico originario per fattori modificabili, tra i quali spiccano: tossici voluttuari, come fumo, alcol, droghe; tossici ambientali, come il piombo e i pesticidi (erbicidi, insetticidi, fungicidi); malattie poco controllate, come il diabete scompensato; obesità di uno o entrambi (quella materna pesa di più); età materna avanzata. Pesano molto anche le carenze vitaminiche e di oligoelementi essenziali per lo sviluppo di tutti gli organi e i tessuti.

Attenzione: gli integratori vanno assunti almeno tre mesi prima della gravidanza. Eppure solo il 4% delle donne italiane lo fa! Non sanno che possono ridurre dal 56 all'83 per cento (!) il rischio di malformazioni fetali, perché la loro comparsa e gravità possono essere modulate da fattori anche nutrizionali. Mi riferisco ai difetti del tubo neurale, dalla spina bifida all'anencefalia, che possono essere prevenuti fino all'83% se la mamma assume 400 microgrammi di acido folico (vitamina B9) almeno tre mesi prima della gravidanza; malformazioni cardiache e urogenitali; labiopalatoschisi ("labbro leporino") che colpisce un neonato su 800 e ha base genetica (12 geni). Penetranza ed espressività dei geni sono modulati dalla qualità dell'alimentazione, e accentuati da carenze nutrizionali molto diffuse nella popolazione italiana e ancor più tra le immigrate!

La gravidanza è il viaggio più importante della vita, come sempre sostengo, e dura tutta la vita. Perché non prepararsi bene prima? Farlo con un integratore orosolubile, pensato con le dosi raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, aumenta il tesoretto di energia e di salute. In gravidanza le carenze di vitamine e oligoelementi condizionano lo sviluppo del feto e della placenta, e aumentano il rischio di parto prematuro, di insufficienza placentare, di ipertensione e diabete gestazionale. La maturazione ottimale del cervello richiede 220 microgrammi di iodio al giorno, omega 3, vitamina D (600 UI/al dì), 30 mg di ferro al dì, vitamine del gruppo B tra cui l'acido folico (400 mc/al dì), e altri oligoelementi. Indispensabili anche in puerperio.

Tanto meglio se la saggia mamma ha stili di vita sani e cammina allegra almeno mezz'ora al giorno, meglio un'oretta: ne ho parlato insieme con Maurizio Damilano, l'olimpionico di marcia, mercoledì 17 maggio in una conferenza stampa a Milano su integratori e fitwalking per una gravidanza felice con bimbi più sani. Noi ginecologi-ostetrici, con le preziose ostetriche, abbiamo la grande responsabilità di seguire la gravidanza e assistere il parto in modo impeccabile, perché

quel bimbo venga al mondo con tutte le potenzialità che aveva al concepimento. Il pediatra e il medico di famiglia saranno saggi compagni del viaggio della vita, se consigliano, diagnosticano e curano con tempestività tutti i fattori che possono erodere anzitempo il nostro tesoretto di salute. Ma la responsabilità maggiore è sempre di ciascuno di noi: se saremo amministratori appassionati e saggi di quel tesoretto, avremo maggiori probabilità di avere in premio una luminosa salute e una splendente energia.

Anche quando qualche crollo succede, nella salute come in finanza, entusiasmo, attività fisica quotidiana, sobrietà alimentare e buon sonno, ossia stili di vita sani, aiutano a recuperare almeno parte del tesoretto perduto, a volte con livelli di energia e consapevolezza superiori a quelli precedenti la malattia. E' questo il regalo misterioso che patologie anche gravi fanno a chi, mentre combatte, ripensa alla propria vita e scopre di quanto inessenziale sia necessario liberarsi per vivere più sani e più felici.

Ripensiamo al nostro tesoretto: facciamo un bilancio di quanto abbiamo in obbligazioni, in azioni, di quanta liquidità ci godiamo giornalmente. Il bello, tra l'altro, di essere medico è aiutare le persone a rivalutare il loro tesoretto di salute, a investirlo molto meglio, e a godersi a lungo quel più di energia, che è il vero sole della vita.