Le donne e le contraddizioni del "naturale"

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

Le donne italiane amano il naturale. La parola è un mantra, come se contenesse in sé tutte le garanzie di bontà, efficacia e innocuità che si possono desiderare, senza alcun lato oscuro. Come se non valesse per il "naturale" una verità esistenziale: «Ogni medaglia ha il suo rovescio». Anche per i veleni, molte donne mostrano una predilezione ispirata per sostanze indiscutibilmente naturali: il fumo (il tabacco è verdissima pianta), la cannabis (la canapa è pianta fiorita), la cocaina (figlia di un grazioso arbusto dai frutti rossi) e l'alcol, con una vertigine amorosa per il vino e la poetica uva da cui deriva. Purtroppo non considerano che anche il naturale può avvelenare: innanzitutto per le dosi, poi per la vulnerabilità di genere, maggiore nelle donne, e massima in gravidanza, anche per la grave tossicità sull'embrione e il feto.
Un esempio lapidario: il prezzemolo è erbetta deliziosa per insaporire i cibi. Il decotto, dove si trovavano concentrate alte dosi di apiolo, veniva usato dalle mammane per far abortire le donne che non riuscivano a tenere un figlio. Se la dose era troppo alta, la donna moriva per insufficienza renale ed epatica acuta. L'ultimo caso riportato in Italia è di una donna siciliana, morta nel 1989 (ben dopo la legge 194/1978) per un avvelenamento da decotto di prezzemolo, per cercare di abortire al quarto mese.
Paracelso, medico del 1600, sosteneva con lucida visione che la dose fa la differenza tra il rimedio e il veleno. Questa affermazione resta una verità di fede, in farmacologia, in medicina e nella vita. I dati dell'Osservatorio europeo sulla droga, appena pubblicati, sono preoccupanti: in Italia è boom di cannabis, con la cocaina al secondo posto. Il Rapporto 2018 sull'UE indica che siamo secondi solo alla Francia, con una crescita consistente delle utilizzatrici. I dati Istat 2017 confermano la tendenza all'uso di fumo, di alcol e di sostanze, soprattutto tra le donne: che fumano di più tra i 25 e i 44 anni (il 28%), età di massima probabilità procreativa. Inoltre le donne fumano più degli uomini, soprattutto nel Nord del Paese, nella fascia d'età in cui si accende la prima sigaretta (15-24) e nella fascia in cui si smette (45-64). In gravidanza beve alcol il 50% delle donne. Aumenta la tendenza a bere fuori pasto (aperitivi e "happy hours"). Le laureate bevono più di tutte: il 70,1% almeno occasionalmente, contro il 51% delle donne con licenza elementare. Tutti i giorni, durante le visite mediche in ambulatorio, mi sento chiedere: «Professoressa, vorrei farmaci solo naturali», «Vorrei solo fitoterapia». Quando poi chiedo: «Signora, quanto fuma?», mi sento rispondere troppo spesso: «Venti sigarette al giorno… ma è l'unico vizio che ho!», oppure «Signora, quanto beve?», «Due bicchieri alla sera per rilassarmi: meglio il vino, che è naturale, che non uno psicofarmaco, no?». Non posso non rispondere: «Signora, se ama davvero il naturale, distingua il buono dal veleno. Cominci dall'evitare fumo, alcol e droghe. Il suo corpo gliene sarà molto grato. E poi, se davvero ama il naturale perché è più sano, eviti i veleni, ancorché naturali. E' anche questione di coerenza…».
Ci sono poi fasi della vita, o situazioni biologiche, che non hanno una dose soglia: il veleno è veleno, e basta. La gravidanza è la situazione in assoluto più paradigmatica, e meno considerata. Innanzitutto, perché a torto si pensa che dentro l'utero il bambino sia protetto da uno scudo d'oro, il corpo della mamma. E invece se la mamma fuma, fuma anche il bambino. Se si droga,

viene drogato anche il bambino. Se beve, “beve” anche il bambino perché l’alcol gli arriva veloce attraverso la placenta fino causargli la sindrome feto-alcolica, quando la mamma beve molto. Questo perché tutte le sostanze viaggiano nel sangue, attraversano la placenta e raggiungono il piccolo, avvelenato a forza e doppiamente perché non può in alcun modo sottrarsi ai veleni trasmessi dalla mamma, e perché i suoi tessuti, soprattutto cerebrali, sono molto più vulnerabili. In tempi in cui tutte parlano di abusi, è il caso di riflettere su un aspetto trascurato e sostanziale: il primo abuso di bambino comincia in utero! E allora, signore di ogni età, attenzione ai veleni, ancorché “naturali”. E, in gravidanza, rispettiamo il diritto del bambino ad avere il miglior ambiente prenatale possibile, senza abusi chimici d’alcun tipo. Per le sostanze come alcol, fumo e droghe, lo ripeto: tolleranza zero! E’ questione di coerenza. E di rispetto dovuto al figlio che nascerà.