

«Zero alcol in gravidanza o il feto rischia» Esposti 7 neonati su 100



di FIAMMETTA TRALLO

«ZERO alcol in gravidanza». Un messaggio chiaro, lanciato dall'Istituto Superiore di Sanità in occasione della Giornata Mondiale di sensibilizzazione sulla Sindrome fetto-alcolica. Emanuele Scafato, dell'Osservatorio Nazionale Alcol dell'Iss, afferma che «In Italia più del 50 per cento delle future mamme beve almeno due bicchieri di alcol durante la gravidanza, mentre nel resto d'Europa i dati vanno dal 6 per cento della Svezia all'82 per cento dell'Irlanda. Tante donne italiane non smettono di bere anche quando sanno di essere incinte e soprattutto



In Italia più di metà delle future mamme beve almeno due bicchieri di alcol in gravidanza

to se la gravidanza non è programmata. Per cui, circa 7 neonati su 100 subiscono l'esposizione all'alcol nel grembo materno». Molte donne non sanno che anche minime dosi di alcol durante la gestazione e nei mesi che la precedono, possono compromettere lo sviluppo del feto e poi la salute del neonato. Donne di tutti gli strati sociali sono più propense ad bere se risultano anche fumatrici. In una indagine Doxa dello scorso anno è emerso che solo i due terzi delle intervistate era a conoscenza del fatto che bere alcolici in gravidanza può compromettere la salute del nascituro. Dall'inchiesta, su oltre 800 donne tra 18 e 44 anni (412 donne incinta e/o con figli piccoli e 425 senza figli) il dato più significativo è stato che il 67 per cento delle intervistate riteneva che l'assunzione saltuaria di alcol in gravidanza non fosse rischiosa. Una donna su tre non smette del tutto di bere e nelle restanti due su tre, non sempre viene adottato il comportamento migliore. Si smette eventualmente di bere dopo il test positivo mentre bisognerebbe farlo quan-

do si inizia a programmare la gravidanza. «Ma organi vitali, come cuore e cervello, si formano nei primi 10-15 giorni dal concepimento quando ancora una donna non sa di essere incinta. A livello cerebrale, l'alcol assunto anche in fase preconcezionale può distruggere i neuroni ancor prima che si sviluppino» spiega Scafato e conclude dicendo che «gli effetti sul bambino, una volta nato non si vedono subito, ma nell'età evolutiva, quando iniziano ad apparire evidenti alterazioni delle capacità cognitive e disturbi nella crescita. I genitori vedono che in attività normali i figli non sono reattivi come dovrebbero».

DURANTE tutta la gravidanza l'alcol, tramite la placenta, giunge dopo pochi minuti nel sangue del feto, che non può metabolizzarlo perché privo degli enzimi adatti. L'accumulo di alcol nei tessuti del feto li danneggia. Un recente studio italo spagnolo su 168 coppie mamma-neonato condotto da Simona Pichini dell'Iss, dimostra che, anche in chi beve poco ma spesso, tracce di alcol sono rilevabili sia nel capello materno che nelle prime feci (meconio) neonatali. Non esiste quindi una soglia di sicurezza in gravidanza. Lo stesso studio ha indagato anche la consapevolezza di neonatologi e pediatri sui pericoli dell'alcol in gravidanza e ha appurato che, seb-



Circa la metà dei medici italiani permette a donne incinte un bicchiere di vino in alcune occasioni

bene oltre il 60 per cento dei medici italiani e l'80 di quelli spagnoli siano consapevoli al riguardo, circa la metà dei primi e il 40 per cento dei secondi ammettono di aver permesso a donne in gravidanza un bicchiere di vino o di birra in alcune occasioni. A tutt'oggi la scienza non ha ancora individuato qual è il livello di consumo di alcol al di sotto del quale si può bere senza rischi per il feto. Quindi zero alcol se si aspetta un bambino: no anche alla birra analcolica, dove la presenza di alcol è meno dell'1 per cento ma non è zero.

IL PERICOLO NEL BICCHIERE

Consumare alcol in gravidanza aumenta il rischio di danni alla salute del bambino

L'alcol nuoce al feto soprattutto durante le prime settimane e nell'ultimo trimestre di gravidanza

In gravidanza non esistono quantità di alcol considerate sicure o prive di rischio per il feto

Il feto non ha la capacità di metabolizzare l'alcol che quindi nuoce direttamente alle cellule cerebrali e agli organi in formazione

Il consumo di qualunque bevanda alcolica in gravidanza nuoce al feto senza differenze di tipo o gradazione

DIETA O FARMACI

L'uva passa
Una botta di energia
che usiamo sempre meno



di CIRO VESTITA *

NEI primi mesi del 1947 scoppiarono fra l'Urss e gli Alleati occidentali grandi schermaglie nella gestione della Germania sconfitta. Francia, Inghilterra, Usa, Urss avevano diviso la Germania in quattro zone di occupazione, creando, anche per Berlino, in piena zona sovietica, una Kommandatura quadripartita. Con il passare dei mesi l'Unione Sovietica creò sempre più problemi alla Berlino occidentalizzata, fino a bloccare, via terra, qualsiasi contatto con il resto del mondo. Fu così creato dagli alleati un ponte aereo che, fra il luglio del '48 e il maggio del '49, effettuò 270 mila voli che trasportarono migliaia di tonnellate di viveri ai berlinesi; un volo ogni tre minuti. Qualcosa di pazzesco; al di là degli aiuti umanitari, fu anche un grande segnale di potenza tattica e logistica verso la Russia. All'operazione fu dato il nome particolare di 'Rosinen Brucke' semplicemente perché il primo aereo trasportò uva passa (in tedesco Rosinen). E non fu un caso che il primo rifornimento fosse di uva passa (più noci e mandorle). Berlino era stata rasa al suolo e i berlinesi erano alla fame. Occorrevano cibi ricostituenti e altamente energizzanti e la frutta secca è davvero tutto questo. Ora l'uva passa, purtroppo, è ormai scomparsa dalle tavole degli Italiani. Eppure è un frutto ricchissimo in resveratrolo (molecola salvacuore) e in magnesio che è, in assoluto, il minerale più utile negli stati di deperimento e stanchezza. Le modalità per utilizzare l'uva passa sono tante; mescolandola a farina integrale, ad esempio, si fanno ottimi pani antichi; ma il migliore uso dell'uva passa è nel muesli, antica colazione dei contadini svizzeri, indicata soprattutto per avere molta energia durante la giornata lavorativa; in una tazza di latte bollente si mescolano fiocchi di avena, scaglie di cioccolato, uva passa e mandorle. Così facendo potremo poi fare un pranzo e una cena leggera, seguendo il motto di Galeno: per stare bene fate una colazione da re, un pranzo da principi e una cena da pezzenti; in questo modo avremo tanta energia di giorno e faremo riposare il fegato di notte.

***Dietologo e nutrizionista**

PER IL CAMBIO DI STAGIONE:

E SEI PRONTO A RIPARTIRE!

BIOTON FORTE:
GINSENG, MIRTILLO, PAPPÀ REALE E CARNITINA. PER MIGLIORARE LE TUE PRESTAZIONI FISICHE. AL LAVORO. NEL TEMPO LIBERO.

BIOTON CRONOS:
ELEUTEROCCO, G. BILOBA, R. ROSEA, FOSFOSERINA E CARNOSINA PER STIMOLARE LA MENTE E LA MEMORIA. PER COMBATTERE LO STRESS.

DISPONIBILE ANCHE BIOTON BAMBINI

IN FARMACIA. SELLA www.sellafarmaceutici.it