Alcol in gravidanza: un nemico per la salute del bambino

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

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Il consumo di alcol durante la gravidanza rappresenta uno dei peggiori pericoli per il corretto sviluppo del bambino, e per la sua salute futura. Questo è vero per qualsiasi tipo di dipendenza – fumo, droga e stress inclusi – ma gli alcolici sono particolarmente subdoli per almeno tre motivi: la tendenza della nostra cultura a banalizzarne la pericolosità, e anzi a sottolinearne i presunti benefici; l'attrattiva sempre più forte del "social drinking" e delle "happy hours", soprattutto sulle giovani generazioni; la solitudine che coglie molte donne di mezza età, spingendole a cercare nel bere nascosto una consolazione al proprio male di vivere. Va invece detto con chiarezza che, in gravidanza, gli alcolici sono sempre dannosi per la salute del feto, perché il suo cervello è estremamente sensibile ai danni tossici dell'alcol etilico. E che una madre ha il dovere di proteggere il proprio bambino anche prima del parto, assumendosi precise responsabilità nei confronti dei propri stili di vita.

Quali sono le conseguenze dell'alcol in gravidanza? Esiste una dose quotidiana al di sotto della quale non esistano rischi? Come si può capire se si sta già scivolando verso la dipendenza? Che cosa possono fare, in questo caso, i familiari?

In questa intervista illustriamo:

- come in gravidanza non esista una soglia minima al di sotto della quale si possa stare del tutto tranquilli, e come venti grammi di alcol al giorno (circa due bicchieri di vino) siano già in grado di causare la sindrome fetale alcolica (FAS, Fetal Alcohol Syndrome) e altri disturbi correlati;
- le più gravi conseguenze dell'alcol per lo sviluppo del feto, soprattutto nel primo trimestre di gestazione: malformazioni (soprattutto della testa); ritardato accrescimento intrauterino; rischio di prematurità e mortalità perinatale; ritardi cognitivi (capacità di lettura, abilità matematica, memoria a breve termine), motori (esecuzione dei movimenti fini) e comportamentali (capacità di autocontrollo e di empatia);
- l'importanza che i familiari, con garbo ma anche con fermezza, facciano riflettere la donna gravida sui molti problemi irrimediabili che l'alcol può creare al bambino, problemi completamente prevenibili purché si eviti di bere del tutto;
- la necessità, in parallelo, di capire i motivi che spingono la donna a bere – incoscienza, depressione, ansia, complessi di inferiorità – e suggerirle eventualmente un aiuto professionale (medico curante, associazioni di aiuto);
- una semplice regola per calcolare quanto alcol si introduce in funzione della quantità e del tipo di bevanda;
- che cos'è il "CAGE Test" (C: cut down; A: annoied; G: guilty, E: eye opener) per capire se si stia superando la soglia della dipendenza;
- come il lento formarsi di un rapporto routinario con l'alcol, in ogni circostanza della vita quotidiana, debba sempre costituire un campanello d'allarme che merita di essere ascoltato.