Supplementazione del DHA in gravidanza: revisione critica

Dott.ssa Emanuela Cardellicchio
Ambulatorio di â€□Patologia della gravidanzaâ€□, Ospedale Luigi Sacco, Milano

Intervista rilasciata a margine del VI workshop della Società Italiana di Fitoterapia ed Integratori in Ostetricia e Ginecologia (SIFIOG), organizzato il 29 novembre 2013, a Milano, con il patrocinio della Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus

Sintesi del video e punti chiave

L'acido docosaesaenoico (DHA) è un acido grasso polinsaturo a lunga catena della famiglia degli omega 3. In gravidanza è molto utile per la salute del feto e della mamma. Alcuni benefici sono documentati da studi autorevoli; altri attendono ancora una piena evidenza. Ma le linee guida internazionali sono concordi nell'indicarne il livello da mantenere attraverso l'alimentazione o la supplementazione.

In quali sostanze è contenuto il DHA? Come agisce? Quanto se ne deve assumere per ottimizzarne l'azione?

In questo video, la dottoressa Cardellicchio illustra:

- che cosa significa acido grasso essenziale;
- le due principali fonti di DHA: pesce azzurro e alghe verdi-azzurre del plancton;
- come il DHA possa essere assunto mangiando direttamente il pesce, o sotto forma di integratore ricavato dall'olio di pesce e dall'olio algale;
- i benefici documentati del DHA in gravidanza e in età pediatrica: favorisce la formazione delle membrane neuronali, la plasticità sinaptica e lo sviluppo dei fotorecettori retinici; riduce l'incidenza del parto pretermine, prolunga la gestazione, determina un significativo aumento del peso fetale; riduce l'asma infantile e l'allergia alle proteine dell'uovo;
- gli effetti ancora da dimostrare pienamente: prevenzione della pre-eclampsia, del diabete gestazionale, della depressione post partum e, nel neonato, delle dermatiti atopiche e degli eczemi;
- la dose di DHA consigliata alle donne in gravidanza: 200 milligrammi al giorno, equivalenti a due porzioni di pesce la settimana;
- come siano ancora da definire le dosi per le donne ad alto rischio di parto prematuro e diabete gestazionale.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**