Gravidanza: come minimizzare il rischio di anomalie e malformazioni - Parte 1

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

In Europa nascono ogni anno 15 milioni di bambini, 500 mila dei quali presentano malformazioni più o meno gravi, malattie genetiche e anomalie cromosomiche: una cifra importante, che interpella non solo la medicina, ma anche i genitori e le loro responsabilità a livello di scelte procreative (quando concepire) e stili di vita (come preparare e condurre la gravidanza). Per una donna, il periodo ottimale per avere un figlio va dai 20 ai 30 anni: in questa fascia di età, infatti, l'ovocita è massimamente sano e vitale, ha la migliore potenzialità riproduttiva e compie il minor numero di errori nella moltiplicazione e differenziazione cellulare controllata dai cromosomi. Dopo, il rischio di malformazioni e di aborti spontanei aumenta in misura significativa. Inoltre, esistono precise strategie diagnostiche e preventive da porre in atto prima e dopo il concepimento, e che riducono in modo drastico il rischio di incidenti.

Come si modifica il rischio gestazionale in funzione dell'età della donna? Che cosa è bene fare prima di concepire, e durante la gestazione?

In questa prima parte dell'intervista illustriamo:

- come aumenta il rischio di malformazioni fra i 20 e i 40 anni;
- l'incidenza di aborti spontanei e malformazioni alla nascita nelle gravidanze tardive;
- tre importantissime azioni preventive da attuare prima del concepimento: esami preconcezionali, assunzione di acido folico e raggiungimento del peso forma;
- come gli esami preconcezionali siano finalizzati non solo ad accertare lo stato di salute riproduttiva della coppia, ma anche a diagnosticare la presenza, nella madre, di malattie che possono aggravare il rischio di malformazioni;
- a cosa serve l'acido folico e come va assunto;
- perché è fondamentale che la donna non sia sovrappeso, o francamente obesa;
- l'incremento ottimale di peso durante i nove mesi della gestazione;
- l'alimentazione più sana e la sua distribuzione nell'arco della giornata;
- perché gli amidi (pasta, riso, cereali e legumi) vanno assunti preferibilmente di sera, anche a costo di modificare le proprie abitudini alimentari.

Per gentile concessione di **Nuova Spazio Radio**

© 2011 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org