l'esigenza di cambiare gli stili di vita

Incinte e un po' impreparate

Le regole per gestire la gravidanza disattese da molte future madri

tuttosalute

L'ESIGENZA DI CAMBIARE GLI STILI DI VITA

Incinte e un po' impreparate

Le regole per gestire la gravidanza disattese da molte future madri

L'EFFETTO PIÙ COMUNE

Nausea e vomito si controllano

Un farmaco promette di migliorare la qualità della vita

Stimoli frequenti (anche notturni)
Cara prostata quanto mi costi!
INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CONTI
PROSTATACT
A SOLI 13,90 €
A SOLI 19,90 €

fabio di todaro Di strada da percorrere, a conti fatti, ce n'è ancora abbastanza. Durante la gravidanza e nei primi mesi di maternità le donne italiane ricevono molte più informazioni rispetto al passato. Ma all'atto pratico sono ancora poche quelle che mettono in atto i consigli ricevuti: soprattutto in tema di prevenzione dei difetti del tubo neurale, allattamento, rinuncia all'alcol e al fumo. «Nel periodo compreso tra il concepimento e il compimento del secondo anno di vita si pongono le basi per lo sviluppo psicofisico di ogni bambino», sottolinea Angela Spinelli, alla guida del Centro nazionale prevenzione delle malattie e promozione della salute dell'Istituto Superiore di Sanità: l'organismo ha monitorato le abitudini di quasi 30mila donne relativamente a una serie di comportamenti. I dati mostrano un'ampia variabilità delle condizioni con cui ogni bambino viene messo al mondo. Acido folico. Il momento zero dei primi mille giorni è il concepimento. Ma per arrivarci in modo che tutto poi fili liscio occorre iniziare a pensarci anche prima. Lo stato di salute della mamma al momento della fecondazione è infatti un punto di partenza che può porre già il nascituro in una posizione di svantaggio o, al contrario, dargli un «di più». Per proteggere i bambini tutto ruota attorno all'adozione di un corretto stile di vita. Certezza ormai condivisa all'interno della comunità scientifica, ma non ancora giunta all'attenzione di tutta la popolazione. Un elemento da tenere sempre in primo piano è l'acido folico. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, infatti, raccomanda l'assunzione di 400 microgrammi al giorno: a partire dal mese precedente l'inizio della gravidanza e fino ai tre successivi, così da ridurre il rischio di malformazioni neonatali. Dall'indagine, condotta intervistando le donne nei centri vaccinali di 11 Regioni tra la fine dello scorso anno e la primavera del 2019, si scopre che quasi la totalità delle mamme interpellate (97,3%) aveva integrato la dieta durante l'attesa. Ma erano state in poche (il 21,7%) a farlo iniziando ad assumere gli integratori almeno un mese prima del concepimento. La carenza di acido folico - spiegano gli specialisti - è un fattore di rischio per lo sviluppo di alcune malformazioni congenite, come la spina bifida (l'incompleta chiusura di una o più vertebre) e l'anencefalia (quando il feto è privo della volta cranica). Niente fumo e alcol. Le sigarette e gli alcolici non dovrebbero mai fare capolino nel corso della gravidanza. Né tantomeno durante l'allattamento. Ma, se sui danni indotti dal fumo la consapevolezza è più alta, dal parto prematuro al rischio che un bambino corre di sviluppare diverse malattie respiratorie, molta di più è invece la strada da percorrere relativamente all'informazione sui rischi legati al consumo di bevande alcoliche. Oltre ad aumentare il rischio di andare incontro ad aborti, parti prematuri, malformazioni congenite e morti improvvise in culla, infatti, l'alcol assunto in gravidanza può favorire l'insorgenza di difficoltà cognitive. Si parla nel caso specifico di sindrome feto-alcolica: è una condizione caratterizzata da problemi mentali, di

VkVSlyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQWRulyMjNDImOTRlMmMtZmRkMS00NDliLWFmZjItYTQzMjRmNDY3NmJjIyMjMjAyMC0wMS0wN1QxMjoxNzo1OSMjI1ZFUg==

comportamento e apprendimento, oltre che da disabilità fisiche. Ma l'alcol può danneggiare qualsiasi organo del feto durante le fasi del suo sviluppo. «L'etanolo è una molecola tossica che ha un'alta affinità con i lipidi - dice Emanuele Scafato, direttore dell'Osservatorio nazionale alcol dell'Istituto Superiore di Sanità -. Nel feto è attratto dalla membrana delle cellule nervose, a cui si lega fino a determinare progressivamente la loro morte. L'alcol attraversa la placenta a una concentrazione equivalente a quella ingerita dalla madre, che dovrebbe farne a meno già nei mesi che precedono la gravidanza, quando questa è programmata». Rischi elevati, ma ancora spesso sottovalutati, se una futura mamma su cinque ha bevuto birra e vino durante la gravidanza e una su tre durante l'allattamento. Allattamento e vaccini. Quanto alle scelte legate al periodo immediatamente successivo al parto, i ricercatori hanno puntato l'attenzione due temi. Il primo è l'allattamento al seno: la scelta esclusiva per sei mesi, stando ai dati raccolti, ha riguardato meno di una donna su quattro. Un bambino su 10, addirittura, non ha mai fatto questo tipo di poppate nei primi mesi di vita. Secondo tema è il mettere a dormire i neonati a pancia in su: è quello che tutti i genitori dovrebbero fare nel primo anno di vita e la maggior parte delle intervistate (64%) ha dichiarato di farlo. Ancora troppe, però, e confuse le scelte per scongiurare le morti improvvise in culla. Quanto al problema dei vaccini, l'80,5% delle mamme ha ammesso di voler effettuare tutte le vaccinazioni. Merito dell'introduzione dell'obbligo? In buona parte sì, probabilmente. - © RIPRODUZIONE RISERVATA.

FABIO DI TODARO

VkVSlyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQWRulyMjNDImOTRiMmMtZmRkMS00NDliLWFmZjItYTQzMjRmNDY3NmJjIyMjMjAyMC0wMS0wN1QxMjoxNzo1OSMjI1ZFUg==

La Francia ha lanciato il Nutriscore. Può penalizzare prosciutto, olio d'oliva e mozzarella , ma promuove i drink energetici Polemiche per i cinque giudizi impressi sulle confezioni già in vendita in alcuni Paesi Ue. Ma Roma corre ai ripari

L'Italia "à la guerre" contro Parigi per le etichette sugli alimenti " No al semaforo anti-parmigiano"

PRIMO PIANO

L'INCHIESTA

La Francia ha lanciato il Nutriscore. Può penalizzare prosciutto, olio d'oliva e mozzarella, ma promuove i drink energetici Polemiche per i cinque giudizi impressi sulle confezioni già in vendita in alcuni Paesi Ue. Ma Roma corre ai ripari

L'Italia "à la guerre" contro Parigi per le etichette sugli alimenti "No al semaforo anti-parmigiano"

lara loreti Chi osa mettere in discussione sua maestà Dieta Mediterranea e i suoi riconosciuti benefici sulla salute, patrimonio dell'Unesco? Eccellenze come il Parmigiano reggiano, il prosciutto di Parma, l'olio extravergine di oliva, i salami e la mozzarella sono finiti sotto la lente di un sistema di classificazione nutrizionale, l'etichetta "a semaforo" Nutriscore: una catalogazione che rischia di avere un effetto bomba sul made in Italy, penalizzando nel punteggio i nostri cibi. I primi a salire sul banco degli imputati, con le imprese agroalimentari italiane a formulare l'accusa, sono - facile indovinare - i cugini francesi, ideatori dell'etichetta. Subito dopo c'è l'Unione europea, con cui il governo italiano sta portando avanti un lavoro diplomatico per impedire che il Nutriscore (già in uso su base volontaria in Francia, Belgio, Spagna, Germania, Olanda e altri) sia adottato da tutti gli Stati membri, e per affermare la qualità dei prodotti italiani. A questo scopo da Roma è partito per Bruxelles un decreto con una controproposta tricolore, alternativa al Nutriscore: il "Nutrimeter" o etichetta a batteria, che mette al centro la dose giornaliera consigliata di ciascun prodotto per un'alimentazione sana. E ora la sfida è con Parigi, con la Commissione Ue a fare da giudice. Nutriscore: che cos' è Sono gli studiosi francesi dell'istituto pubblico Eren (Équipe di ricerca in epidemiologia nutrizionale) che, a partire dal 2013, hanno messo a punto il sistema di etichettatura dei prodotti alimentari a semaforo Nutriscore. Calcolato di solito su 100 grammi di prodotto, si fonda su lettere e colori: dalla A alla E, dal verde al rosso, in base al contenuto di elementi considerati negativi se consumati in alte dosi come per esempio calorie, grassi saturi, zucchero e sale, e positivi come fibre, proteine, frutta e verdura. Così facendo, con un rapido colpo d'occhio, il consumatore si fa un'idea di quale alimento "faccia bene" e quale non. Ma quel bollino arancione messo sull'olio d'oliva (lettera C, dove A è il verde del via libera ed E il rosso) suona come una beffa alle orecchie e un danno ai portafogli dei produttori di settore del made in Italy. Lo stesso vale per quel Parmigiano reggiano etichettato con la lettera D così come il prosciutto di Parma, e per il cioccolato fondente bocciato con un'impietosa E, in confronto per di più alla Coca Zero promossa con la B. Nutrimeter, duello con Parigi Al semaforo francese, l'Italia contrappone la batteria. Nel decreto ministeriale redatto dai dicasteri di Salute, Sviluppo e Politiche agricole, si parla del logo nutrizionale Nutrimeter che il nostro Paese vorrebbe esportare in tutta Europa con lo scopo di scalzare il «semplicistico» sistema francese. Consiste in un'indicazione nutrizionale, basata su una sperimentazione, a cui possono aderire i fabbricanti e i distributori del settore alimentare dopo aver informato il Ministero della Salute e fornito le indicazioni necessarie al controllo. Tutto ruota intorno

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQWRuIyMjNDImOTRlMmMtZmRkMS00NDliLWFmZjItYTQzMjRmNDY3NmJjIyMjMjAyMC0wMS0wN1QxMjoxOTozOCMjI1ZFUg==

alle cosiddette "assunzioni di riferimento", cioè «le quantità giornaliere medie raccomandate di energia e nutrienti» con il valore percentuale riportato sull'icona della batteria, come si legge nel decreto. Valori che consentono «di capire quanto i nutrienti contenuti in un dato alimento (energia, zuccheri, grassi, grassi saturi e sale) contribuiscono in percentuale alle esigenze quotidiane di un adulto». Per una dieta sana, la somma di ciò che si mangia durante il giorno non deve superare il 100% delle quantità di assunzione raccomandate. La rivolta degli industriali L'etichetta francese? «È peggio dei dazi di Trump. Una minaccia grandissima per la nostra produzione». A far squillare la tromba di "guerra" sugli Champs-Élysées è Ivano Vacondio, presidente di Federalimentare, che raggruppa 3mila imprese fonte dell'80% dell'export di settore annuale: 35 su 42 miliardi di euro. «Se il Nutriscore passasse in Ue, i nostri migliori prodotti incapperebbero in questa logica demenziale. Parmigiano, olio, prosciutto e cioccolato rappresentano il 20% dell'export, ma soprattutto sono il valore aggiunto del made in Italy e della dieta mediterranea». E a proposito di cioccolato, così interviene la Ferrero di Alba: «Siamo a favore di una chiara e corretta informazione ai consumatori sulla composizione degli alimenti tramite etichette fronte-pacco facilmente comprensibili. Tali etichette dovrebbero evitare giudizi nutrizionali complessivi o indicazioni allarmistiche, fornendo invece dati sugli specifici nutrienti degli alimenti, come previsto dalla normativa Ue e come correttamente prevede anche la proposta di etichettatura fronte pacco "a batteria" promossa dalle istituzioni italiane». Sulla stessa lunghezza d'onda Federconsumatori, 100mila iscritti: «Il Nutriscore è un passo indietro rispetto all'etichetta già presente sui nostri prodotti in cui sono indicate le calorie rispetto alla quantità - dice il presidente Emilio Viafora - E non vedo come si possano paragonare 100 grammi di olio, che si consumano in una settimana, alla stessa quantità di Coca Cola che si beve in 10 minuti. Per di più è un sistema in contrasto con la normativa italiana sulla tracciabilità, ben più precisa. Piuttosto, la Francia dovrebbe fare chiarezza sulle etichette dei vini circa la presenza di zucchero di cui fa largo uso». Quell'export che fa invidia Per Vacondio «la posizione francese e le regole che vuole imporre nascondono una lotta di marketing: negli ultimi 10 anni l'export italiano agroalimentare è cresciuto dell'83%, è la nostra più grande risorsa, e c'è chi non gradisce». Federalimentare ha comunque fiducia nell'Ue: «Il governo italiano avrebbe dovuto muoversi prima invece di cedere il passo alla Francia, ma ora a Bruxelles con la proposta dell'etichetta a batteria, che ha basi scientifiche, ci presentiamo uniti. I ministri sono coalizzati, il Parlamento è coeso, così come imprese, agricoltori e consumatori. La schermaglia con i francesi sarà inevitabile, ma l'Europa non potrà ignorare la posizione dell'Italia che sul food eccelle a livello mondiale». Cibo e salute: gli scienziati Ma se da un lato - emerge dal rapporto annuale Istat 2019 - gli italiani, anche grazie alla dieta mediterranea, sono i più longevi del mondo, secondi solo al Giappone (165 persone over 65 anni ogni 100 under 15, con uno stile di vita sano e attivo, contro le 210 del Paese dei ciliegi in fiore), dall'altro è anche vero che obesità, diabete e malattie cardiovascolari sono in notevole aumento, e incidono sempre di più sulla spesa sanitaria nazionale. Gli obesi ad esempio dal 2001 al 2016 sono passati dall'8,5 al 10,4%. «Mangiare bene e fare sport è una necessità, e il Nutriscore può dare una grossa mano», è la voce di Walter Ricciardi, medico e docente, presidente della Federazione mondiale delle società di sanità pubblica, già a capo dell'Iss. «Con l'etichetta francese non è inibito alcun alimento, basta tener presente il significato del semaforo: A uguale si può mangiare tutti i giorni, B con una certa frequenza, C con attenzione, D saltuariamente, E eccezionalmente - dice lo scienziato - Gli insaccati non fanno bene, e certi cibi ricchi di grassi e i dolci vanno mangiati con cautela. C'è chi dice che il Nutriscore penalizza parmigiano, mozzarella e olio: è una balla perché li classifica come C che vuol dire "non esagerare" e D che significa "mangiare una volta a settimana". Ed è una bufala che la Francia favorisca i suoi formaggi. Carrefour all'inizio aveva rifiutato le etichette, poi ha accettato il meccanismo, che si sta dimostrando utile e competitivo. C'è già stata una piccola inversione di tendenza nei consumi: alcuni produttori mettono meno grassi nei biscotti, e

VkVSlyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQWRulyMjNDImOTRlMmMtZmRkMS00NDliLWFmZjItYTQzMjRmNDY3NmJjIyMjMjAyMC0wMS0wN1QxMjoxOTozOCMjI1ZFUg==

questo è uno stimolo anche per l'Italia nel porre più attenzione agli ingredienti». La sintesi nelle parole della nutrizionista Alessandra Rossi, biologa all'Università di Pisa: «È importante che il cittadino conosca il significato del Nutriscore, delle sue potenzialità e dei limiti, e che lo usi per una spesa consapevole, ma è altrettanto rilevante che sia educato dal punto di vista alimentare, in modo da capire anche le dosi ottimali dei vari cibi, la frequenza di assunzione e le combinazioni migliori per un'alimentazione equilibrata». E ora la palla passa all'Ue.- © RIPRODUZIONE RISERVATA Le imprese di settore: «I punteggi creano immagini negative, è una lotta di marketing» La comunità scientifica promuove la tabella transalpina: «Grassi e dolci con prudenza»

LARA LORETI

VkVSlyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQWRulyMjNDImOTRiMmMtZmRkMS00NDiiLWFmZjItYTQzMjRmNDY3NmJjIyMjMjAyMC0wMS0wN1QxMjoxOTozOCMjI1ZFUg==