

## Domande e risposte sulla gravidanza

Durante la gravidanza, la possibilità che il bambino nasca con qualche difetto congenito rappresenta uno dei motivi di ansia più frequenti.

Le maggiori preoccupazioni sono legate all'assunzione di farmaci, ma possono insorgere dubbi e preoccupazioni anche riguardo l'impiego di altre sostanze (come additivi e alimenti) o particolari condizioni che potrebbero rappresentare un rischio per il feto.

### Fumo

I principali componenti del fumo di sigaretta, la nicotina e il monossido di carbonio, sono in grado di attraversare la placenta, riducendo l'afflusso di sangue e di ossigeno all'utero e, di conseguenza, alla placenta e al feto. La minore ossigenazione dei tessuti porta ad una riduzione significativa del peso del bambino alla nascita (che risulta fino a 300 grammi inferiore rispetto a quello dei neonati partoriti da donne non fumatrici) ad alterazioni placentari e parto prematuro (soprattutto nelle fumatrici che superano le 20 sigarette al giorno).

Se la donna tuttavia smette di fumare (o riduce drasticamente il numero di sigarette), il rischio di partorire un bambino sotto peso è uguale a quello di una donna che non ha mai fumato.

### Caffeina

Nonostante sia dimostrato che la caffeina non possiede un effetto dannoso per il feto (teratogeno), durante la gravidanza è bene limitarne il consumo.

Da alcuni studi è infatti emerso che l'assunzione in elevate quantità può causare la nascita di un bambino sottopeso e persino sintomi di astinenza nel neonato, come irritabilità, pianto eccessivo, disturbi del sonno, difficoltà a nutrirsi e vomito. Non sembra invece essere associato a rischi significativi per il neonato un consumo moderato di caffeina.

Per questo calcolo si dovranno tuttavia tenere presenti anche le altre fonti meno comuni di caffeina, come ad esempio le bevande a base di cola e alcuni farmaci da banco (soprattutto analgesici), dove la caffeina viene aggiunta per aumentare l'effetto antidolorifico.

### Alcool

L'assunzione di alcool durante la gravidanza è tra le cause più note di anomalie fetali. Questa sostanza è infatti in grado di attraversare la placenta e danneggiare il feto, causando anomalie mentali, fisiche e comportamentali nel bambino, fino ad arrivare, in caso di uso eccessivo e protratto, alla cosiddetta sindrome feto alcolica, caratterizzata da malformazioni e grave ritardo mentale.

Dal momento che non è noto un limite minimo di assunzione non rischioso, è consigliabile che sia le donne in gravidanza sia quelle che stanno cercando un figlio si astengano dal bere.

### Aspartame

Nonostante sia diffusa la convinzione che l'aspartame sia controindicato durante la gravidanza, in letteratura non sono riportati effetti indesiderati nel feto in seguito all'assunzione da parte della madre di questo dolcificante o di prodotti che lo contengono (ad esempio i prodotti "light"), fatta eccezione naturalmente per le persone affette da fenilchetonuria.

### Cosmetici e prodotti per i capelli

Sebbene siano disponibili poche informazioni, l'impiego di cosmetici (es. prodotti per il trucco, smalti per unghie, profumi, saponi, lozioni e deodoranti), è considerato sicuro, anche in considerazione del loro largo impiego.

Gli studi sugli animali e sull'uomo non hanno evidenziato nessun rischio per il feto anche in caso di impiego di tinture per capelli, sostanze per la permanente o per stirare i capelli (contropermanenti o relax).

### Insetticidi e insettorepellenti

Adottando un principio di massima cautela, è opportuno, in assenza di dati di sicurezza, che le donne in gravidanza non impieghino insetticidi e pesticidi sia dentro le mura domestiche, sia all'aperto. Per quanto riguarda l'applicazione di insetticidi contro parassiti cutanei (es. zecche e

pidocchi) , l'impiego di preparazioni a base di permetrina, di malathion, o piretrine sintetiche è considerato sicuro. In caso di necessità di impiego di insettorepellenti (es. Autan, Zanzarella), occorre prudenza per l'assenza di dati di sicurezza durante la gravidanza. Una possibile alternativa è l'impiego di prodotti a base di essenza di citronella, anche se presentano una minore efficacia e una minore durata d'azione.

### **In auto: le cinture di sicurezza**

L'impiego di cinture di sicurezza è sempre raccomandato: in caso di incidente stradale, il rischio di traumi o di morte sia per la madre che per il bambino è molto più elevato se la madre non indossa la cintura di sicurezza. La migliore protezione è offerta quando la cintura è indossata con la parte orizzontale che passa sotto la pancia e la parte trasversale che partendo dalla spalla passa attraverso il petto, in mezzo al seno.

### **In ufficio: impiego di video-terminali**

Alcune segnalazioni di difetti alla nascita e aborti precoci in donne che trascorrevano molto tempo davanti al computer hanno sollevato notevoli preoccupazioni riguardo il potenziale rischio per la donna che, durante la gravidanza, impiega abitualmente questo strumento. Studi epidemiologici su ampie popolazioni che hanno fatto seguito a queste segnalazioni non hanno dimostrato tuttavia alcuna relazione fra aborti, basso peso alla nascita o difetti congeniti e impiego di video-terminali.

### **Attività fisica**

Un esercizio fisico moderato e regolare è generalmente raccomandato e non vi sono evidenze che possa rappresentare un fattore di rischio per il bambino. E' importante evitare esercizi troppo energici, reintegrare le perdite di liquidi, indossare abiti leggeri che permettano una buona traspirazione ed evitare di praticare attività sportiva in ambienti troppo caldi.

### **Dal dentista**

E' bene sottolineare che le normali pratiche dentistiche non sono controindicate durante la gravidanza, comprese quelle che prevedono l'impiego dei comuni anestetici locali, in ragione del loro scarso assorbimento; le radiografie dentali, pur costituendo un rischio estremamente basso per il bambino (basso dosaggio di radiazioni emesse), andrebbero eseguite solo in caso di necessità. Va inoltre tenuto presente che le modificazioni ormonali della gravidanza possono provocare delle alterazioni della mucosa della bocca che si associano ad una aumentata incidenza di carie e di gengiviti (parodontite). Da questo "serbatoio", i batteri possono entrare in circolazione e arrivare a colonizzare anche la parte interna dell'utero, quella a contatto con la membrana amniotica. Queste infezioni rappresentano un fattore di rischio di parto prematuro e di basso peso del neonato alla nascita. Per questo motivo durante la gravidanza l'igiene orale quotidiana dovrà essere ancora più scrupolosa e, in caso di infezione parodontale, occorre intervenire tempestivamente.

### **Impiego di vernici e solventi**

Anche se non è dimostrato che esista una relazione fra esposizione a vernici e sostanze chimiche volatili e danno fetale, è opportuno evitare (o almeno limitare) di esporvisi, in particolare durante il primo trimestre di gravidanza. In caso di vernici o prodotti simili a base acquosa, l'esposizione per breve tempo e in luogo aerato non rappresenta un rischio significativo per il feto.