La prevenzione prenatale - Parte seconda

Data 29 settembre 2026
Categoria scienze_varie

Seconda di 4 pillole in cui parleremo della prevenzione prenatale.

L'alimentazione materna durante la gestazione richiede un preciso equilibrio nutrizionale anziché un semplice aumento quantitativo del cibo. La malnutrizione e le carenze proteiche rallentano lo sviluppo cerebrale, mentre l'ipernutrizione, l'obesità o il diabete gestazionale espongono il feto a dosi eccessive di glucosio e lipidi, programmando rischi precoci di obesità e diabete. La carenza di micronutrienti essenziali come folati, ferro, iodio e omega-3 comporta rischi neurologici e cardiovascolari, motivo per cui la supplementazione con acido folico è fortemente raccomandata fin da prima del concepimento per prevenire i difetti del tubo neurale.

Tra gli stili di vita dannosi, il fumo di sigaretta compromette l'ossigenazione fetale favorendo prematurità, basso peso e disturbi comportamentali. L'alcol attraversa direttamente la placenta e non presenta alcuna soglia di consumo sicuro. Al contrario, l'attività fisica regolare, il sonno adeguato e la gestione dei ritmi quotidiani migliorano la circolazione, la gestione ormonale e riducono l'incidenza di patologie gestazionali. Per quanto riguarda i farmaci, l'assunzione deve avvenire sotto stretto controllo medico per evitare effetti teratogeni, sebbene la prosecuzione di terapie essenziali per patologie materne come l'ipotiroidismo, il diabete o l'epilessia sia indispensabile per prevenire gravi complicanze fetali e materne. L'uso di sostanze stupefacenti è causa di malformazioni, aborto, basso peso e sindrome da astinenza neonatale.

RenatoRossi

Perapprofondire:

Rossi RL. Guida critica alla prevenzione. Come distinguere screening, farmaci e stili di vita che proteggono davvero. Il Pensiero Scientifico Editore. Roma, Settembre 2026.
pensiero.it/catalogo/libri/guida-critica-alla-prevenzione/