

Timori Dai viaggi «proibiti», al riposo «indispensabile»

I nuovi falsi miti in gravidanza

No, di un viaggio in aereo non se ne parla. Le ecografie? Ho sentito dire che possono fare male al bambino. La tintura per capelli è veleno, per non parlare di alcuni alimenti. Queste e molte altre "certezze" affollano la testa delle donne in gravidanza, che spesso a causa di credenze popolari, informazioni raccolte sul web o vere e proprie leggende metropolitane, vivono i nove mesi dell'attesa come uno slalom fra divieti e strane regole. A volte finendo per compromettere il proprio benessere: un recente studio irlandese, ad esempio, ha dimostrato che meno della metà delle future mamme mangia davvero sano, garantendosi ogni giorno i nutrienti fondamentali. Spesso accade per paura di mettere su troppo peso: fino a qualche decennio fa le donne non si preoccupavano troppo dei chili in più, oggi la bilancia è un rito ansiogeno. Ma stare a dieta stretta è un errore, come spiega Enrico Semprini, ginecologo e ricerca-

tore presso l'Università di Milano: «Non è vero che bisogna mangiare per due, ma è altrettanto certo che i grassi non devono essere demonizzati, perché sono utili al feto. Il peso accumulato in gravidanza non deve preoccupare: il grasso in più produce ormoni femminili e aiuta la donna a sostenere il "crollo" ormonale dopo il parto. Anche eliminare pesci come tonno o pesce spada è sbagliato: i contenuti in mercurio non creano problemi salvo rarissimi casi di contaminazione massiccia, invece privandosi del pesce la donna rinuncia a nutrienti preziosi. La gestante deve vivere e mangiare in allegria, senza isterismi: duran-

te le festività si può persino brindare con due dita di champagne».

Il messaggio è forte e chiaro: mamme, rilassatevi. L'ecografia non fa male al bambino (anche se il ginecologo osserva: «Rispettiamo la privacy del piccolo e non esageriamo nello scrutarlo»). Non per forza in caso di piccole perdite bisogna mettersi a letto. Potete tingere i capelli, evitando di farlo solo nei primi tre mesi; potete anche prendere l'aereo, basta indossare un paio di calze elastiche; potete viaggiare in auto senza costringervi a soste ogni mezz'ora.

Oggi le donne arrivano ad avere un figlio in condizioni diverse rispetto al passato: la maggioranza lavora, ha una vita attiva, piena di stimoli. Azzerare tutto a causa di falsi miti è anacronistico: a parte situazioni a rischio, si può ad esempio continuare a praticare un'attività fisica e lavorare fino al parto. «Resiste ancora la regola di lasciare a casa fin da due mesi prima del parto donne perfettamente in salute: ma

la gravidanza non è una malattia. Meglio usare quel tempo dopo, per stare con il bimbo quando è piccolo» dice Semprini, che spiega come gli "equivoci" abbondino tuttora anche fra le coppie che hanno difficoltà a concepire.

«Molti pensano ancora — riferisce lo specialista — che esista un'incompatibilità biologica della coppia, una sorta di "segno del destino". Non è così, perché, se si capisce il reale motivo dell'infertilità, adesso nella maggioranza dei casi le difficoltà possono essere superate».

«L'approccio alla gravidanza — conclude il ginecologo — è del tutto cambiato: c'è più partecipazione da parte dei padri, le donne sono più consapevoli. È ora di non credere più a tanti "miti" che circolano intorno all'attesa, vivendola con maggiore serenità e naturalezza».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'atteggiamento

La prudenza è sacrosanta, ma bisogna vivere l'attesa con serenità e naturalezza



Informazioni

Alcune errate credenze si diffondono anche attraverso Internet

Esami

L'amniocentesi è obbligatoria dopo i 35 anni?

Uno dei falsi miti più "duri a morire"? Che l'amniocentesi sia obbligatoria dopo i 35 anni è soprattutto che sveli qualsiasi tipo di futuro problema del nascituro. «Farla non è un obbligo, ma sempre una scelta da compiere sapendo che il test, gravato da un rischio di aborto pari a un caso su 150, individua eventuali anomalie cromosomiche ma non può dire nulla su un numero enorme di malattie. Non è insomma una garanzia assoluta di benessere del feto» sottolinea il dottor Enrico Semprini, ginecologo e ricercatore presso l'Università di Milano.



“ L'approccio alla gestazione è cambiato. C'è partecipazione da parte dei padri e le donne sono più consapevoli