

Alimentazione

Cause

Le ragioni per cui il bambino può «arrivare prima»

Ogni 10 bambini nati, 1 è pretermine. Emerge da un rapporto dell'Organizzazione mondiale della sanità dell'anno scorso. Ci sono varie classi di prematurità con differenti complicanze neonatali associate, in funzione dell'epoca gestazionale nella quale avviene il parto. «Circa l'85% dei parti prematuri appartiene alle classi "late o moderate preterm" con parto dopo la 32a settimana, il 10% alla "low preterm" con parto tra 32 e 28 settimane e solo il 5% alla "very-low preterm" con parto

prima della 28a», spiega Nicoletta Di Simone. «La prematurità è legata a diversi fattori di rischio: per esempio, quadri infettivi o, ancor più, infiammatori, specialmente quando il parto avviene in un'epoca gestazionale precoce. Ci sono poi complicanze ipertensive materne, deficit di crescita fetali, disagi sociali, età materna, etnia, peso corporeo della mamma, fumo, precedente storia ostetrica, ricorso a tecniche di fecondazione in vitro».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Una revisione della letteratura scientifica ha riscontrato una relazione fra abitudini alimentari e probabilità di fine anticipata della gestazione

La dieta giusta per evitare parti pretermine

di **Anna Fregonara**

È noto come uno stile di vita sano, inclusa una dieta sana e bilanciata, possa migliorare la fertilità sia negli uomini sia nelle donne. Una revisione della letteratura scientifica, apparsa di recente su *Biology*, ha analizzato l'impatto di differenti modelli dietetici sulla fertilità.

Lo studio

«Abbiamo osservato come una dieta ricca di acidi grassi saturi, colesterolo, proteine animali e carboidrati ad alto indice glicemico sia correlata all'infertilità maschile e femminile. L'esame dei meccanismi molecolari con cui le diverse diete influiscono sulla fertilità potrà portare a trattamenti più personalizzati nelle coppie infertili», sintetizza Nicoletta Di Simone, coordinatrice dell'indagine, professore ordinario di Ginecologia e Ostetricia in Humanitas University e responsabile del Centro Multidisciplinare di Patologia della Gravidanza Humanitas San Pio X.



Il medico risponde alle domande dei lettori [corriere.it/salute/il-medico-risponde/alimentazione/nutrizione](https://www.corriere.it/salute/il-medico-risponde/alimentazione/nutrizione)

Ma c'è di più. «In linea anche con altri studi», prosegue l'esperta, «è stata dimostrata l'associazione tra lo status nutrizionale materno e il rischio di parto pretermine, la condizione ostetrica in cui il parto avviene prima della 37esima settimana gestazionale. In Italia ogni anno sono oltre 30mila i prematuri e l'incidenza non sembra essersi modificata in modo significativo negli ultimi anni. Una dieta che abbonda di frutta, verdura, pesce e farina integrale può ridurre il rischio di parto prematuro; al contrario, una caratterizzata da carni

Che cosa fare

Fertilità

- ✓ Una dieta ricca di proteine vegetali, verdura, frutta e antiossidanti (carotenoidi, vitamina C, vitamina E, flavonoidi e polifenoli) è in grado di incidere positivamente sia sulla fertilità femminile sia su quella maschile.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



processate e cibi ricchi di grassi saturi o zuccheri ne può accrescere la probabilità. Per questo motivo, un approccio nutrizionale può rientrare in una strategia di prevenzione primaria con la finalità di ridurre il numero dei bambini

È consigliato consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, almeno 2 volte a settimana

nati pretermine». Nel 2020, in una ricerca italiana su 112 pazienti con gravidanza fisiologica è stata osservata un'incidenza più elevata di parto prematuro nelle pazienti con più basso score («punteggio») nutrizionale, calcolato in base alle raccomandazioni della International Federation of Gynecology and Obstetrics.

Indicazioni

«Analizzando i dati sono emerse indicazioni importanti da seguire: consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, almeno 2 volte a settimana pesce, grano intero, utilizzare olio d'oliva o di semi, limitare il consumo della carne rossa a meno di 2 volte alla settimana, evitare carni trattate e cibi fritti, bere non più di 2 tazze di caffè al giorno. Uno studio condotto su donne danesi ha dimostrato che seguendo queste norme alimentari è possibile abbassare il rischio di avere un parto prematuro fino al 72 per cento», conclude Di Simone.

© RIPRODUZIONE RISERVATA