

ATTESA IN RETE

DONNE INCINTE SOCIAL CLUB

**Dottor Google
e le donne:
il ginecologo più
consultato nel
mondo oggi è il web.
E nonostante
la globalizzazione,
svela differenti
tabù alimentari e
irrinunciabili
piaceri nazionali.
E le italiane?**

di Elisabetta Muritti

La gravidanza, soprattutto la prima? Nove mesi di incertezze. Magari sono questioni di cui ci si scorda, o ci si vergogna, di parlare agli appuntamenti col ginecologo... Ma tant'è, i tarli rodono, svelano molto di noi e dell'ambiente in cui siamo cresciute, e poi c'è internet, a cui le donne incinte si rivolgono sempre più spesso, se si sentono sole, insicure, spaventate. La constatazione, banale in apparenza, ha spinto Seth Stephens-Davidowitz, editorialista, economista e analista dei dati (che negli Usa, oggi, è tra le professioni più remunerate e... sexy), ad analizzare per il *New York Times* le parole-chiave delle ricerche su Google effettuate da donne in dolce attesa in 20 paesi nel mondo. E così a sottolineare, ovvio, che persino la gravidanza è un fatto squisitamente culturale. Nonché un'immersione a capofitto in quello che le donne sanno, quello che apprendono dalla tradizione e dalle altre donne, e quello che imparano. Giusto o sbagliato che sia. E spesso a dispetto della globalizzazione.

Vediamo i dati più interessanti. La parte del leone la gioca, ovvio, il cibo, feticcio dei tempi ma anche tabù semipiterno delle gravidanze e ultima frontiera delle differenze educative del pianeta. Quello che più chiedono le americane è se possono mangiare gamberetti e sushi, e bere vino e caffè, e se è concessa una pastiglia di paracetamolo quando

non si sentono bene. Le inglesi vorrebbero delucidazioni su salmone affumicato, cheesecake, mozzarella, maionese. Le tedesche sui salumi. Le australiane sui formaggi, la panna acida, il bacon. In India perplessità su pizza, mango, banana, papaya. In Nigeria, dove internet è diffuso tra il 30% della popolazione, sull'acqua fredda (una credenza tramanda che berla farebbe venire la polmonite al feto), a Singapore su tè verde, gelato, caffè, ananas. Alle spagnole premono paté, prosciutto e tonno, alle messicane caffè, tè e birra. Considerazioni? La prima è che Mr Stephens-Davidowitz s'è perso per strada le italiane (troppo gourmand e capricciose per un analista?), depositarie della saggezza alimentare del mondo. E l'altra è che digitare "sono incinta, posso mangiare o bere..." sottintende precetti nutrizionali seri, che tamponano golosità, carenze igieniche, ossessioni. Durante i fatidici nove mesi andrebbero infatti evitati pesce crudo o a rischio mercurio, crostacei, fegato, uova crude o poco cotte, latticini

e succhi non pastorizzati, germogli crudi, tisane e infusi vegetali, carni e affettati crudi... Anche i divieti, però, fatti salvi i pericoli di patologie gastrointestinali, listeriosi, salmonella e toxoplasmosi, risentono delle differenze culturali. Gamberi e gamberetti, temuti dalle anglosassoni (basterebbe cuocerli!), entrano (350 gr alla settimana) nella dieta spesso consigliata alle future mamme italiane. Il vino, un bicchiere di buon rosso ogni tanto, è considerato veleno negli Usa (meno che una volta, a dir la verità) ma è tollerato in Europa. A complicar le cose ci si mette un altro economista Usa, stavolta con esperienza diretta di gravidanza: è Emily Oster, che ha scandalizzato le gestanti puritane col libro *Expecting Better: Why the Conventional Pregnancy Wisdom is Wrong and What You Really Need to Know*, in cui dice di mangiare quel che piace (latte crudo escluso) e di evitare il giardinaggio, che aumenta le possibilità di "incontrare" il parassita della toxoplasmosi.

Ma i Google-tormentoni della gravidanza sfiorano pure altri piaceri della vita: look, sesso, gratificazioni quotidiane. Le americane sono terrorizzate dalle smagliature; tale preoccupazione è più forte di quelle che toccano l'intimità col partner e i trucchi per restare o tornare snelle. Più o meno ossessionate dalle stesse cose, inglesi, canadesi, australiane, indiane e nigeriane e sudafricane, se non che loro ci aggiungono aspettative meno performanti, tipo "come dormire bene" (girarsi sul fianco sinistro e circondarsi di cuscini), "come fare del buon sesso" (africane e indiane), "come smettere di vomitare". Ancor meno metafisiche le tedesche, che chiedono se possono viaggiare in aereo e far la sauna, le brasiliane, dispiaciute all'idea di rinunciare a tingersi i capelli e alla bicicletta, le messicane, affezionate ai tacchi alti, le spagnole all'abbronzatura, e le sudcoreane, a caccia di metodi infallibili per concepire un maschietto. Anna Vittoria Laneri Berra, docente specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, e collaboratrice del Piccolo Studio Ginecologico Milanese, sorride: «Il *New York Times* trascura le italiane perché hanno gravidanze ben assistite e potrebbero rubare il lavoro a Google! Detto questo, condovido i dubbi su gamberi e crostacei, che spesso causano allergie, sul sushi e sui cibi pronti in generale, sui latticini, che possono provocare disturbi all'addome, sulla selvaggina, a rischio toxoplasmosi, e sul vino, che una donna metabolizza con difficoltà. Però è sbagliato togliere la frutta, a patto di consumarla sul posto e privilegiare quella arancione, ricca di vitamina A e betacarotene. Caffè e tè vanno contingentati, tre tazzine al giorno non fanno male». E i dubbi sugli stili di vita? «Anche le italiane hanno paura di un corpo che cambia. Ma ingrassare 7-8 kg e sorvegliare l'aspetto proteico della dieta, che dev'essere ricca di carni scelte e pesce, evita smagliature, diabete gestazionale, macrosomatismo del ne-

MEDICINE E CREME DI BELLEZZA

Roberta Daccò, responsabile del servizio di ginecologia di due sedi milanesi del Centro Diagnostico Italiano, racconta che i dubbi delle sue pazienti raccontano quasi una "sensibilità americana" della gravidanza: «Mi chiedono soprattutto che cosa possono fare per non ingrassare e non avere smagliature, se e quale sport possono praticare. In seconda battuta se possono mangiare il sushi. Sesso e sonno non sono le principali preoccupazioni, e ne sono quasi felice, vista la vita grama delle gravide indiane, rivelata da Google...». Daccò prende l'occasione dei dilemmi sul paracetamolo («Niente paura, una panacea, acqua fresca...»), per ricordare che pazienti e medici hanno demonizzato troppi i farmaci in gravidanza e per lodare la nuova campagna dell'Aifa, Agenzia Italiana del Farmaco, sull'uso consapevole e sicuro dei medicinali in gestazione (400 schede su patologie e relative cure, con il profilo beneficio-rischio più favorevole). «In caso di malattie croniche è importante che la gravidanza non sia casuale, per poter programmare la medicina più studiata e con minore rischio fetale, che spesso è la medicina più "vecchia", spiega. Il rapporto Aifa contiene una sezione sui cosmetici (no acido retinoico, no idrochinone schiarente...): «Ottima, denota una grande apertura verso la quotidianità moderna e prende in considerazione problemi non poi di poco conto», dice. «Una mia paziente si era accorta di essere in stato interessante appena dopo una ricostruzione delle unghie. Non sapevo che dirle. Ho dovuto farmi dare il nome del prodotto adoperato e scrivere al produttore in America. Di fronte alla totale mancanza di studi sulle eventuali conseguenze teratogene, le ho suggerito di rimuovere il tutto».

onato. Rifletterei piuttosto sulle ansie sessuali. L'erotismo in gravidanza aiuta, il partner va sollecitato nell'attrazione per un seno più turgido e una pelle più levigata, perché sappiamo che la coppia può poi provare la solitudine della depressione post partum... Ma il fatto che siano le donne africane e dell'Asia centromeridionale a sovrastimare quest'aspetto, mi fa sospettare gli influssi di una cultura maschilista», aggiunge Laneri Berra (tra l'altro, le indiane spesso chiedono online se potranno "allattare" al seno il consorte, ndr). **Dunque "abbastanza" fortunate, noi italiane? Parrebbe di sì. Incurriamo meno in forme gravi di quella che è definita la patologia gravidica del millennio, la Gestational Googlemania. E, come indirettamente ci dice (a noi, e soprattutto ad altre europee) l'americana Liz Dwyer, giornalista e blogger di "parenting" e giustizia sociale, possiamo permetterci il lusso supremo di qualche domanda online un po' sciocchina. Lei non commenterebbe, come fanno i connazionali, la goduriosa Gestational Googlemania delle spagnole, con la rete che plaude ai dubbi su *jamón serrano*, che sarebbe meglio del sesso (*sic!*), abbronzatura, paracetamolo (troppo *jamón* e/o troppo sole?). Lei a Google chiederebbe: «Perché le svedesi hanno 420 giorni di congedo retribuito, e noi americane no?», «Perché alle puerpere finlandesi che lasciano l'ospedale consegnano uno scatolone di articoli per neonato, e a me rifilano solo una parcella medica?».**