

**Famiglie** Malattie cardiache, obesità, disturbi mentali: i nuovi studi

# Chiedimi cosa ha mangiato (in gravidanza) mia madre

## I 9 mesi passati nell'utero determinano chi siamo

di GIUSEPPE REMUZZI

Geni o ambiente? Insomma se siamo come siamo: attitudini, intelligenza, temperamento, salute è per via dei geni o dell'ambiente? Ciascuno di quelli che se ne occupano dice la sua e con molte buone ragioni. Ma potrebbe esserci qualcosa d'altro che non è né geni né ambiente.

Quello che siamo, ma anche obesità, diabete, certe malattie del cuore, cancro e persino malattie mentali potrebbero dipendere da quello che è successo nei nove mesi passati nell'utero. Annie Murphy Paul ne ha fatto un libro: nove mesi per i nove mesi della sua gravidanza che Annie ha passato a intervistare medici e scienziati. Aspettare un bambino d'estate o d'inverno non è la stessa cosa. I bambini dell'estate sono un centimetro più alti, con un'ossatura più robusta. Ed è logico: d'estate c'è tanto sole e la mamma sintetizza più vitamina D. L'inverno invece, porta infezioni virali e certi virus possono compromettere lo sviluppo del cervello, è molto raro ma succede.

Il feto non è affatto protetto dal mondo esterno, come pensavano i dottori di una volta, vive anche lui in un mondo fatto di alcol, fumo di sigaretta, aria e acqua inquinata e tanto d'altro. E la dieta della mamma è tutt'altro che irrilevante. Se la mamma non mangia abbastanza proteine il feto anziché muscoli farà tessuto adiposo, serve per avere una riserva di energia se dovesse servire dopo la nascita ma questo a lungo andare lo predispone a obesità, diabete e malattie di cuore. Ma in gravidanza non va bene nemmeno mangiare troppo: si rischia di partorire bambini con più malfor-

mazioni di quanto non succeda alle donne che stanno nel peso ideale. Mangiare pesce in gravidanza è importante, aiuta lo sviluppo del sistema nervoso del feto, ma mangiarne troppo fa male. Donne gravide che mangiavano quasi sempre pesce e soprattutto pesce spada e tonno passavano al feto un sacco di mercurio. I bambini nati da quelle mamme a scuola avevano difficoltà a esprimersi e persino ritardo mentale (l'hanno visto in Danimarca con uno studio del 1997).

Quanto male fa al feto la mamma che fuma o beve? Il fumo fa moltissimo: aborto, parto prematuro, malformazioni. Anche l'alcol fa male. Proprio in questi giorni è stato pubblicato un lavoro di ricercatori del Canada che dimostra come l'alcol altera lo sviluppo del cuore e predispone a malattie che si manifesteranno nella vita adulta. Per il feto l'alcol è peggio della cocaina. Ma due bicchieri di vino alla settimana si possono bere o no? Dati ce ne sono tantissimi ma una risposta sicura non c'è: nel dubbio meglio evitare.

I bimbi nati da chi era gravida durante l'attacco alle Torri Gemelle a New York nel 2001 pesavano meno del normale. È successo lo stesso con i terremoti e con l'uragano Katrina. E perché gli ormoni dello stress — cortisolo e adrenalina — hanno una influenza negativa sullo sviluppo del feto. Quei bambini lì hanno meno glomeruli nel rene e meno isole del pancreas — quelle che fabbricano l'insulina — e da grandi avranno la pressione alta, più malattie del cuore e più diabete dei loro coetanei.

Tanti omosessuali hanno un fratello più grande: perché? Secondo Freud l'oggetto dell'odio di un tempo di chi era geloso del fratello più grande, diventa nell'adolescenza ragione di amore: evidenze scientifiche? Nessuna.

Ma la scienza una spiegazione ce l'ha.

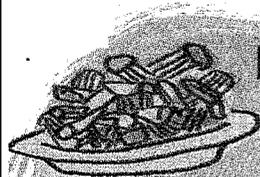
In gravidanza la mamma fabbrica anticorpi contro certe proteine del feto, alla seconda gravidanza di un altro maschio questi anticorpi potrebbero

interferire con le proteine che controllano lo sviluppo di certe parti del cervello che predispongono all'omosessualità. Le basi scientifiche di questa ipotesi sono in un lavoro pubblicato nel 2006 su *Proceedings of the National Academy of Sciences* da Ray Blanchard, professore di psichiatria in Canada.

Anche certe nostre attitudini e perfino certi comportamenti criminali potrebbero venire da cose successe nei nove mesi dell'utero. Nel suo libro Annie Murphy Paul racconta di Charles Gaston condannato per omicidio in California, i giudici hanno sospeso la pena di morte quando i suoi avvocati sono riusciti a dimostrare che la madre beveva e che era ubriaca perfino il giorno del parto.

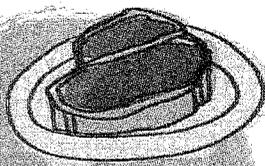
Ma allora il destino di ciascuno di noi è stabilito ancor prima di nascere? Un po' sì, non del tutto, c'è certamente dell'altro. Ma quel periodo merita attenzione, molta di più di quanta la scienza e la gente non gliene abbiano data finora.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Non esagerare con il consumo di cibo: il bambino rischia di nascere con malformazioni

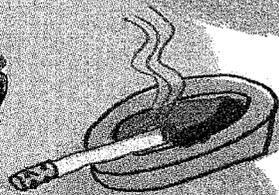
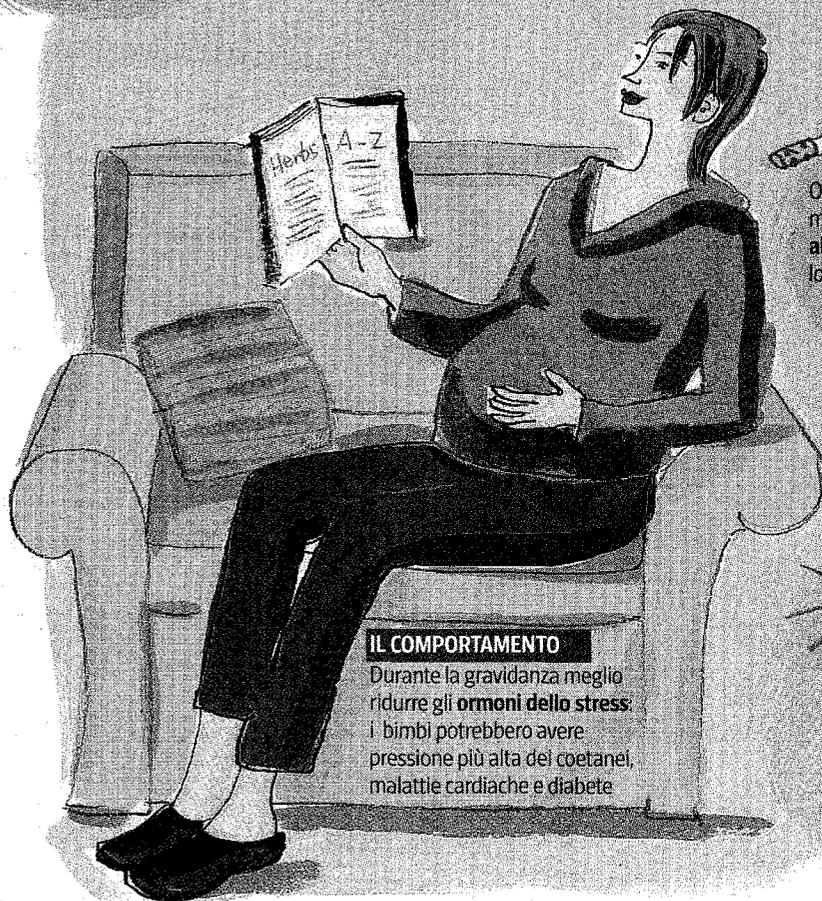
**L'ALIMENTAZIONE**



Mangiare abbastanza **proteine**. In caso contrario, il feto sviluppa tessuto adiposo e non muscoli rischiando così obesità, diabete e malattie cardiache



Consumare **pesce**, ma senza esagerare. Questo alimento aiuta il feto a sviluppare il sistema nervoso. Ma un consumo eccessivo – di tonno o pesce spada, soprattutto – trasmette troppo mercurio al piccolo e potrebbe portarlo ad avere difficoltà a esprimersi a scuola oppure ad avere un ritardo mentale

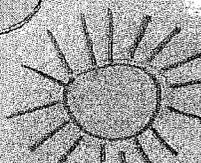


Oltre al fumo (che fa malissimo), evitare gli **alcolici**: rischiano di alterare lo sviluppo del cuore



**IL COMPORTAMENTO**

Durante la gravidanza meglio ridurre gli **ormoni dello stress**: i bimbi potrebbero avere pressione più alta dei coetanei, malattie cardiache e diabete



**LA STAGIONE**

Se il bambino nasce d'**estate** è in media più alto di 1 centimetro e ha un'ossatura più robusta rispetto a uno nato d'inverno. Questo perché nei mesi caldi la mamma sintetizza più vitamina D

Diane Bigda/Corbis Emanuele Lamedica

**Lo spunto**

**Il libro**

Si chiama «Origins» il racconto che Annie Murphy Paul (foto sopra) fa della sua gravidanza. Per ogni mese vengono descritti usi e abitudini

**L'obiettivo**

La Murphy Paul cerca di capire quanto certi fattori influenzano il feto e come incidono sull'esistenza del neonato

**Il mondo esterno**

Il feto non è affatto protetto dal mondo esterno: la dieta della mamma è tutt'altro che irrilevante

**I comportamenti**

Anche certe abitudini e certi comportamenti criminali potrebbero dipendere da quei nove mesi

