

## EDITORIALE

### *Le origini della salute e della malattia*

La gravidanza rappresenta un'occasione unica per la prevenzione di disturbi psicologici, emozionali e fisici della vita pre, peri e postatale dell'individuo. L'educazione prenatale da diversi decenni ha messo in luce la realtà del bambino e le sue competenze durante i nove mesi di crescita e sviluppo che precedono la nascita. Cerca di far conoscere ai genitori le capacità e i bisogni del loro figlio/a per renderli consapevoli e capaci di promuoverne il benessere anche futuro, soprattutto rafforzando il legame madre-padre-bambino.

I lavori pubblicati su questo numero della rivista focalizzano l'attenzione dunque su una verità tanto importante quanto conosciuta: quello che accade nelle prime fasi della vita, è determinante per il resto della vita stessa. Tezza e Boner, illustrano ampiamente nei loro articoli i complessi meccanismi biologici che le ricerche più recenti hanno messo in luce riguardo l'origine della salute e delle malattie, fin dal grembo materno.

Viviamo in un momento storico in cui le malattie croniche aumentano in una popolazione che vede accresciuta la speranza di vita, a scapito della qualità e dei costi elevati per le cure. Oggi possiamo dire davvero che una buona parte di un sano invecchiamento comincia in utero.

Risale a fine anni 80 l'ipotesi del dott. Barker che "le malattie croniche" contratte in età adulta sarebbero conseguenza della "programmazione fetale" per la quale, qualsiasi stimolo o insulto, in un momento tanto delicato dello sviluppo qual è la gravidanza, avrebbe un effetto permanente sulla struttura, sulla fisiologia o sulla funzionalità dell'individuo. I suoi studi hanno posto le basi per lo sviluppo di teorie che hanno dimostrato un legame tra il basso peso alla nascita e il rischio di sviluppare in età adulta malattie come ipertensione arteriosa, obesità, diabete mellito, malattie cardiache e renali. Successivamente sono stati dimostrati legami

---

MYRIAM ZARANTONELLO, pediatra, vicepresidente anpep, Verona

anche con patologie polmonari, immunitarie, malattie, mentali e neoplastiche. L'ipotesi epidemiologica detta dell'origine della salute e della malattia nel periodo endouterino sostiene che l'embrione e il feto, a fronte di un regime nutrizionale insufficiente, pur di sopravvivere, si adatta all'ambiente attraverso una modificazione epigenetica.

E' lui che in gravidanza programma la struttura, il funzionamento dei suoi organi e il suo metabolismo, in relazione alle informazioni che riceve dall'ambiente interno ed esterno che lo circonda in primis dalla madre, l'ambiente da cui trae origine e nutrimento. Lo stato nutrizionale della madre in fase pre-, periconcezionale, in gravidanza e durante l'allattamento; il suo stile di vita, eventuali malattie (come la depressione, stati ansiosi, epilessia, stress, asma bronchiale, anemia, e altre patologie significative) e farmaci per il loro trattamento, così come l'esposizione ad agenti inquinanti durante la gravidanza, sono in grado attraverso modificazioni di tipo epigenetico del DNA, di condizionare la salute dell'individuo e delle generazioni future.

La salute del bambino e ciò che determinerà il suo metabolismo, l'intelligenza e il temperamento durante la vita, dipendono dal tipo e dalla quantità di alimenti che riceverà durante la gravidanza, dagli agenti inquinanti che incontrerà, dai farmaci e dalle infezioni cui sarà esposto prima e dopo la nascita, dallo stato di salute della madre e dai livelli di stress cui sarà sottoposto.

Ma non dobbiamo pensare che tutto sia già definito a priori, esiste un periodo critico in cui il feto mostra una grande plasticità e rende possibili interventi dietetici, farmacologici, comportamentali in grado di ridurre il rischio di malattie in età adulta.

Studi condotti su modello umano affermano che il periodo che va dalle prime settimane di vita fino al 1-3 anno rappresenta la finestra temporale più critica per gli effetti negativi ma anche più utile per interventi terapeutici atti a prevenire l'insorgenza di malattie nell'età adulta. La dieta della madre, in particolare, se completa e corretta, esercita un effetto protettivo sia immediato sia a lungo termine per la vita del bambino!

Cibi ricchi di antiossidanti e la somministrazione di vit D, di ferro e di acido folico, prevengono diverse malattie. Oggi numerosi studi, documentano un cambiamento nell'epidemiologia della salute dei bambini. C'è un numero crescente di bambini obesi, con disturbi dell'attenzione, iperattività, asma e altre condizioni croniche più o meno severe. Ciò suggerisce che strategie di prevenzione iniziate precocemente, potrebbero avere un doppio valore per prevenire malattie croniche non solo dell'infanzia, ma anche dell'età adulta. Gli autori concludono con una osservazione importante: le deprivazioni che subiscono le donne in termini di nutrizione e accesso alle cure sanitarie in molti Paesi del mondo, si ripercuotono sulla società in termini di meno salute e di malattia dei loro figli. Questo fa dire all'OMS che è tempo di occuparsi soprattutto del benessere materno per raggiungere un ambiente ottimale per il feto e massimizzare il suo potenziale per una vita piena e sana.

Verena Schmid nel suo articolo ci parla della capacità di adattamento attivo o

*coping* che il bambino mette in atto a fronte dei continui cambiamenti che la crescita pre- e post-natale e la nascita comportano. Tale capacità dipende dallo sviluppo armonico delle sue competenze endocrine, sensoriali, psichiche, emozionali e spirituali. Il feto è in grado di creare da solo le condizioni per formarsi e per nascere, è in grado di dialogare con la madre e di assicurarsi le sue cure. Parla in particolare del ruolo del Cortisolo, ormone capace di dirigere l'orchestra ormonale dell'organismo fin dalla nascita, che gioca un ruolo determinante nel regolare le risposte adattative. Alti livelli di Cortisolo, legati ad esempio ad un distress cronico della madre durante la gravidanza, inibiscono gli stimoli vitali e inducono depressione, passività, oppure aggressività e fragilità immunitaria nel bambino.

Con l'abituale senso pratico, Verena sostiene che il modo più economico ed efficace per promuovere la salute mentale e fisica del bambino, sia quello di favorire una buona relazione genitori-bambino. "Questi bambini hanno bisogno di tempo, dedizione, contenimento, amore e allattamento materno. Oggi sappiamo infatti che solo *l'attaccamento sicuro* garantisce una ritmicità fisiologica del cortisolo e con esso uno sviluppo sano del cervello e del sistema immunitario del bambino. Conclude dicendo che la nostra società dovrebbe capire che per una buona qualità di vita e di salute, tutto il processo di maternità ha bisogno di rispetto, cura e coccole".

Myriam Zarantonello

