



## ***Primo Piano - Dal concepimento al secondo anno di età: i 1000 giorni che decidono il nostro futuro***

**Roma - 20 mag 2020 (Prima Pagina News) Nel nuovo numero di “A scuola di salute” gli esperti del Bambino Gesù spiegano l'importanza di questo periodo per un bambino**

Si chiama la teoria dei primi 1.000 giorni e serve a spiegare come la salute e il benessere di un adulto siano influenzati in larga misura da ciò che succede nel periodo che va da prima del concepimento al secondo anno di età. È il periodo in cui l'ambiente esterno influisce sui geni e sul loro funzionamento. Se ne parla nel nuovo numero di “A Scuola di Salute” il magazine digitale a cura dell'istituto Bambino Gesù per la Salute, diretto dal prof. Alberto G. Ugazio, che contiene le indicazioni degli esperti su come affrontare al meglio questi primi fatidici 1000 giorni, anche con consigli pratici. L'Ospedale della Santa Sede ha da tempo sviluppato la piattaforma Mammainforma, dedicata proprio a questo periodo cruciale per la salute di ogni bambino. Non è solo il patrimonio genetico ereditato dai genitori a influire su quello che sarà lo stato di salute futuro del bambino e, poi, dell'adulto, ma anche l'ambiente che lo circonda, a partire da prima del concepimento. Lo stile di vita dei futuri genitori, infatti, influisce sugli ovociti della mamma e sugli spermatozoi del papà e condizioneranno il funzionamento dei geni del bambino. Dopo il concepimento gli stimoli esterni continuano a influenzare il feto attraverso l'utero della madre e, dopo la nascita, direttamente dall'ambiente in cui vive il bambino. L'ambiente intorno al bambino, le persone che lo circondano e perfino gli stimoli psicologici sono in grado di regolare il funzionamento dei geni, di “spegnerne” alcuni e di “accenderne” altri, di rallentare il funzionamento o di accelerarlo. Si parla di “primi mille giorni” perché è in questo periodo di tempo, dal concepimento fino ai due anni di età, che si forma gran parte dell'organismo. E proprio perché “in via di costruzione”, è più facile modificarlo, adattarlo all'ambiente. Nel gergo scientifico si dice che nei primi periodi di vita l'organismo è plastico, cioè è più facilmente malleabile. Il comportamento della mamma durante la gravidanza è sicuramente un fattore centrale: alimentazione, esercizio fisico e assenza di stress sono tutti elementi che influenzeranno in modo estremamente importante lo sviluppo del sistema nervoso e la programmazione fetale, cioè la programmazione della funzione di tutti gli organi del feto. La vitamina B9 a esempio è fondamentale per garantire un normale sviluppo degli organi nel feto. Può essere assunta come acido folico o come folati. Il primo è la forma vitaminica presente negli integratori, i secondi sono invece le forme vitaminiche presenti negli alimenti, principalmente: arance, kiwi, fragole, asparagi, carciofi, spinaci, bieta, ceci, lenticchie, fave, fagioli. È importante inoltre un utilizzo consapevole dei farmaci, evitando il “fai da te”. Una donna in età fertile e che desidera una gravidanza deve chiedere il parere del proprio medico o del farmacista prima di utilizzare un farmaco. Se compaiono problemi acuti in gravidanza è importante curarsi. In



caso di malattie croniche, che prevedono trattamenti farmacologici di lunga durata, è importante non interrompere l'utilizzo dei farmaci. Anche il papà deve fare attenzione alle proprie abitudini, a partire da 180 giorni prima del concepimento. Il suo contributo alla salute del bambino inizia infatti da allora. Fumo, abuso di alcol ed esposizione professionale a sostanze tossiche possono influire negativamente sia sul peso del bambino alla nascita, sia sul suo stato di salute. Anche se nessuno di questi fattori ambientali è in grado di modificare i geni, tutti sono in grado di alterare il loro funzionamento. Altrettanto importante è lo stile di vita del bambino nei primi due anni. Basti pensare all'alimentazione, o se viene o meno allattato al seno. A cosa la mamma quindi avrà mangiato. Non solo, il rapporto tra i genitori può diventare fondamentale: il bambino risente molto di un clima familiare favorevole. Dopo il primo anno, poi, il bambino deve fare almeno tre ore al giorno di movimento fisico. A questi temi l'Ospedale ha dedicato un progetto specifico che si chiama mammainforma, un sito web aperto a tutti. È sufficiente registrarsi gratuitamente per ricevere, una volta alla settimana, approfondimenti dedicati ai principali aspetti dei primi 1.000 giorni di vita del bambino. I contenuti sono video interviste realizzate con specialisti del Bambino Gesù e dei principali poli sanitari e di ricerca del Paese. "Fino a qualche decennio fa, pensavamo che le caratteristiche fisiche, biologiche e i comportamenti di tutti noi prendessero origine esclusivamente dai geni che abbiamo ereditato dalla madre e dal padre – spiega il professor Ugazio - Oggi, è ormai chiaro che le cose vanno diversamente, che non sono così semplici. Prestare la dovuta attenzione allo stile di vita e all'ambiente che ci circonda, dalle settimane che precedono il concepimento fino al secondo anno di età, non solo aiuta lo stato di salute del bambino, ma anche dell'adulto che sarà".

*(Prima Pagina News) Mercoledì 20 Maggio 2020*