

ALIMENTAZIONE

DEPRESSIONE MATERNA E NUTRIENTI



Dalla gravidanza fino al primo anno di vita del bambino (periodo perinatale), la felicità di essere mamma può essere **turbata da vari disturbi mentali**, più o meno persistenti che possono avere un significativo impatto sulla vita della donna, del bambino e della coppia. I disturbi dell'umore nella donna (depressione perinatale) sono frequenti e colpiscono in Italia quasi 100.000 donne ogni anno. Circa il 16% delle neo mamme manifestano **depressione post partum** e il 40% di queste erano già depresse durante la gravidanza. I ricercatori di tutto il mondo hanno incluso anche **l'alimentazione** tra i fattori che influenzano il rischio di depressione perinatale (detta anche materna), una patologia a volte trascurata che può portare **gravi conseguenze** alla salute di mamma e bambino.

Malattia, sviluppo dei sintomi, rischi

La Dott.ssa Brenda M. Y. Leung, autrice di uno studio che fa il punto della situazione sulle conoscenze relative a questa patologia ricorda che: *"i segni e i sintomi della depressione perinatale sono gli stessi della depressione che colpisce la popolazione generale. Si tratta di un disturbo che interessa le donne nei nove mesi della gravidanza (depressione antenatale) che si manifesta in genere nel primo trimestre, e nel primo anno dopo il parto (depressione post partum) che compare nella maggior parte dei casi tra le 6 e le 12 settimane dopo il parto e può durare anche diversi anni."*

La depressione materna include molti sintomi legati all'umore determinati da diversi meccanismi che possono essere di origine genetica, ma che spesso dipendono da fattori ambientali. Alcuni atteggiamenti della mamma come:

- cattivo umore, problemi del sonno, difficoltà di concentrazione, irritabilità, momenti di abbandono, perdite d'interesse nel quotidiano e per il bambino, possono sembrare di poco conto ma anche essere specifici

sintomi di questa malattia.

E' una patologia spesso sottovalutata che induce la donna a non prendersi cura di se stessa e a non seguire le prescrizioni del medico cedendo anche a comportamenti rischiosi come **l'abuso di alcol, droghe, tabagismo**, comportamenti molto pericolosi per la mamma, ma anche per il bambino fino a mettere a repentaglio la vita della madre e del nascituro (pre-eclampsia) oltre al maggior rischio di parto prematuro, eccetera.

Prevenzione

Lo stress fisico e mentale che si sviluppa dal concepimento fino alla nascita del bambino e nel primo anno di vita, richiederebbe una "forma" psicofisica all'altezza della situazione. La mamma dovrebbe **prepararsi alla gravidanza** come un atleta che deve affrontare un'olimpiade in modo che il suo organismo sia pronto a superare i cambiamenti che spesso, oltre alla depressione, portano conseguenze permanenti come la riduzione della massa ossea, disturbi alla colonna vertebrale, al sistema cardiocircolatorio ecc. L'equilibrata alimentazione è parte essenziale della prevenzione primaria, ma in **gravidanza** il fabbisogno giornaliero di alcuni nutrienti è superiore sia per il corretto sviluppo del feto, sia per la salute psicofisica della gestante. L'attività fisica dona benessere ed è, insieme all'alimentazione, fondamentale per prevenire e combattere alcune malattie compresa la depressione. Durante il periodo perinatale, con le dovute precauzioni durante la gravidanza, fare costante attività aerobica ad intensità moderata consente all'organismo di produrre **endorfine e serotonina**, la prima ha proprietà analgesiche simili a quelle degli oppiacei e dona calma e serenità, la seconda è coinvolta nella regolazione dell'umore, entrambi sono **neurotrasmettitori** e agevolano il buon funzionamento del sistema nervoso.

Depressione e nutrienti

Di certo l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nei processi che portano alla depressione perinatale: in particolare sono state osservate associazioni tra questo disturbo e il basso livello degli acidi grassi **polinsaturi omega 3**, detti essenziali perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e devono quindi essere introdotti con l'alimentazione. A questi grassi si riconosce un'importante funzione **protettiva** e in particolare di prevenzione delle malattie cardiovascolari, ma non solo. Gli omega 3 introdotti con la dieta sono metabolizzati e trasformati in altri acidi grassi come l'eicosapentaenoico **EPA** e il docosaesaenoico **DHA**, molecole presenti nelle membrane cellulari, fondamentali per la vita delle cellule di mamma e bambino, oltre che avere importanti funzioni di protezione neurologica. Il DHA costituisce circa il **40% degli acidi grassi del cervello** ed è fondamentale per il buon funzionamento del sistema nervoso in quanto favorisce la **trasmissione neuronale** aiutando l'attività cognitiva, la memoria e la concentrazione, di conseguenza lo scarso apporto di questi acidi grassi aumenta il rischio di disturbi dell'umore.

- Gli omega 3 si trovano in abbondanza nel pesce: alici, sardine, sgombro, pesce azzurro in generale, pesci grassi come il salmone, nell'olio di pesce e, nel mondo vegetale si trovano negli oli monoseme (arachidi, mais, girasole, soia) oltre che nelle noci e frutta a guscio.

Sono molti i micronutrienti (vitamine e minerali) che possono aiutare a combattere la depressione, anche materna, perché insistono sul funzionamento del sistema nervoso: le vitamine del complesso B, in particolare la B12, la C, e minerali come lo zinco, calcio, magnesio, acido pantotenico, acido folico, selenio, ferro, ecc. Nutrienti contenuti in molti differenti alimenti di origine animale e vegetale che confermano quanto una alimentazione

variata ed equilibrata possa aiutare a prevenire anche i disturbi dell'umore.

Abitudini alimentari

Nei paesi occidentali e mediterranei le abitudini alimentari sono cambiate nel corso dei decenni ed hanno determinato l'aumento di patologie importanti come l'obesità, il diabete e alcuni tipi di tumori. Infatti, spesso le malattie sono dovute a deficienze nutrizionali in particolare perché si mangia: poco pesce, poca frutta e verdura, pochi cereali integrali, latte o latticini, alimenti ricchi di **antiossidanti** e **nutrienti protettivi**, preferendo alimenti ricchi di grassi, sale, zucchero e prodotti industriali elaborati. Si crede anche che la scorretta alimentazione si possa correggere assumendo integratori di vitamine o minerali per ottenere un'ottimale prevenzione, ma non vi è ancora nessuna evidenza scientifica che lo provi. Alcuni specifici integratori possono far parte del percorso terapeutico se prescritti dal medico.

Solo negli alimenti troviamo le **vitamine e i minerali biodisponibili** che favoriscono un corretto metabolismo.

Consigli nutrizionali

Per avere maggiori possibilità di prevenire o combattere la depressione perinatale, oltre ad una corretta alimentazione che rispetti sia il bilancio energetico sia il fabbisogno di tutti i nutrienti necessari all'organismo, occorre non trascurare alcuni alimenti e nutrirsi in modo sano:

- Preferire alimenti freschi e di stagione, la conservazione anche di pochi giorni può deteriorare determinati nutrienti.
- Mangiare pesce 4 volte a settimana con porzioni di circa 200 grammi, meglio se cotto al vapore o al forno.
- Ogni giorno 2 porzioni di latte (200 ml) o yogurt naturale (125g), insaporire i primi con Grana Padano grattugiato (1 cucchiaino 10 g) o qualche scaglia per spuntini e merende con un frutto e un po' di pane integrale.
- Preferire cereali integrali (pasta, pane, riso, farine).
- Assumere ogni giorno 2 porzioni di verdura e 3 di frutta, ma anche molta di più se ben tollerata, variare spesso i colori perché ad ogni colore corrisponde un diverso nutriente.
- Bere molta acqua, anche 2 litri al giorno, evitare bevande zuccherate, alcoliche e assumere caffè o sostanze nervine con moderazione.

Consigli pratici

Indipendentemente dalla depressione perinatale, la donna dovrebbe adottare un'alimentazione equilibrata che apporti tutti i macro e micronutrienti necessari all'organismo rispettando il proprio bilancio energetico, quindi introducendo la giusta quantità di calorie. Il programma **"Menu per le tue calorie"** ti offre i menu per ogni stagione, equilibrati in nutrienti e personalizzati per il tuo fabbisogno calorico.

La tua alimentazione ti aiuta a rallentare l'invecchiamento? Fai il **"Test Anti-Age"** scoprirai quali sono gli alimenti di stagione che contengono più antiossidanti e nutrienti protettivi che ti aiuteranno a evitare o rallentare l'invecchiamento precoce.

