

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

TROPPI CHILI DELLA GRAVIDANZA, VENTI ANNI DOPO

Mangiare per due in gravidanza è una pessima idea: l'eccessivo aumento di peso può avere conseguenze che durano decenni. Secondo uno studio australiano, quando si accumulano troppi chili nei canonici nove mesi, a distanza di venti anni aumenta il rischio di obesità. Abdullah A. Mamun, dell'Università del Queensland, e colleghi hanno esaminato il BMI di 2.055 donne di Brisbane che avevano partorito tra il 1981 e il 1983. Come criterio del corretto aumento di peso sono stati usati i parametri dell' Institute of Medicine americano. Sono stati verificati i dati della gravidanza e il peso 21 anni dopo.

Si è visto che le donne che avevano avuto un incremento eccessivo avevano maggiori probabilità di avere un BMI fuori norma. Per la precisione, la probabilità di essere in sovrappeso era più che doppia e quella di essere obesa più che quadrupla. In termini assoluti, dopo 21 anni le donne con un incremento di peso eccessivo alla gravidanza pesavano 20 chili in più, quelle con incremento normale 14 chili e quelle con peso inferiore alla norma 9 chilogrammi. L'articolo pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition conclude quindi che l'incremento ponderale in gravidanza predice con buona accuratezza il successivo aumento di peso delle donne.

Fonte:

Associations of excess weight gain during pregnancy with long-term maternal overweight and obesity: evidence from 21 y postpartum follow-up. Mamun AA, Kinarivala M, O'Callaghan MJ, Williams GM, Najman JM, Callaway LK. Am J Clin Nutr. Am J Clin Nutr. 2010 May;91(5):1336-41