

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PRIMA DELL'INIZIO: NUTRIZIONE E STILE DI VITA NEL PERIODO PRECONCEZIONALE E LA SUA IMPORTANZA PER LA SALUTE FUTURA

Una donna sana al momento del concepimento ha più probabilità di avere una gravidanza di successo e un bambino sano. Sono state esaminate le evidenze cliniche pubblicate e presentati nuovi dati da paesi a basso reddito, a medio reddito e ad alto reddito sulla tempistica degli interventi salutari e l'importanza della salute della donna prima del concepimento per la successiva salute materna e infantile. Viene descritta in che misura può essere pianificata la gravidanza e se la pianificazione è legata ad abitudini salutari preconcezionali. Studi osservazionali mostrano forti legami tra la salute della donna prima della gravidanza e la salute materna e infantile, con conseguenze che possono estendersi tra generazioni, ma la consapevolezza di questi collegamenti non è diffusa. La scarsa nutrizione e l'obesità sono problematiche diffuse tra le donne in età riproduttiva, e le differenze tra paesi ad alto reddito e paesi a basso reddito sono diventate meno distinte, con diete che non rispettano le raccomandazioni nutrizionali in entrambi i contesti e soprattutto tra gli adolescenti. Diversi studi dimostrano che l'integrazione di micronutrienti a partire dalla gravidanza può correggere importanti carenze di nutrienti materne, ma gli effetti sugli esiti della salute dei bambini sono deludenti. Altri interventi per migliorare la dieta durante la gravidanza hanno avuto scarso effetto sugli esiti di salute materna e neonatale. Sono stati effettuati pochi interventi relativamente alla dieta e allo stile di vita preconcezionale. Miglioramenti nella misurazione della pianificazione della gravidanza hanno quantificato il grado di pianificazione della gravidanza e suggeriscono che è più comune di quanto precedentemente riconosciuto. La pianificazione della gravidanza è associata a un modello misto di comportamenti salutistici prima del concepimento. Vengono proposte nuove definizioni del periodo preconcezionale relativo allo sviluppo degli embrioni e delle azioni a livello individuale o di popolazione. È necessario concentrarsi maggiormente sull'intervento prima del concepimento per migliorare la salute materna e infantile e ridurre il peso crescente delle malattie non trasmissibili. Accanto ai continui sforzi per ridurre il fumo, il consumo di alcol e l'obesità nella popolazione, si raccomanda una maggiore consapevolezza della salute preconcezionale, in particolare per quanto riguarda la dieta e la nutrizione. È importante sottolineare che gli operatori sanitari dovrebbero essere informati sui modi di identificare le donne che stanno pianificando una gravidanza.

Fonte: Stephenson J, Heslehurst N, Hall J, Schoenaker DAJM, Hutchinson J, Cade JE, Poston L, Barrett G, Crozier SR, Barker M, Kumaran K, Yajnik CS, Baird J, Mishra GD. "Before the beginning: nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health." Lancet 2018 391:1830-1841.