

Comunicato Stampa

OBESE ED ESPOSTE A RISCHI LE DONNE ITALIANE IN ETÀ FERTILE

I risultati di una ricerca dell'Osservatorio Nutrizionale "Grana Padano" I consigli alimentari per favorire il concepimento

(Milano, 13 luglio 2010) - - Aumentano le donne obese tra quelle in età fertile, con rischi più elevati di aborto e disturbi della fertilità. Questa la denuncia dei nutrizionisti e dei medici dell'Osservatorio Nutrizionale "Grana Padano", che forniscono consigli utili sulla dieta da seguire per le donne che desiderano prepararsi ad una gravidanza.

Secondo una ricerca svolta dall'Osservatorio sulle abitudini alimentari e lo stile di vita delle donne in età fertile (campione di 1.481 donne, tra i 30 e i 42 anni) l'incidenza dell'obesità in questa fascia d'età è circa doppia rispetto alla popolazione generale, arrivando a toccare la percentuale del 20%. Si aggiunga che il 75% delle donne intervistate non svolge alcun tipo di attività fisica regolare, presentando un peso e un BMI (rapporto tra peso e altezza) più elevati rispetto a quelli delle donne più attive, con conseguente maggior rischio di obesità.

*"Sapevamo che la popolazione italiana tende all'obesità – ha commentato la dottoressa **Michela Barichella, presidente ADI Lombardia e responsabile medico del Servizio dietetico ICP di Milano** – ma questo dato sulle giovani donne è francamente sorprendente. Anche perchè le sane abitudini di vita sono doppiamente importanti per le donne che desiderano un figlio: una corretta alimentazione favorisce l'ovulazione e il concepimento e riduce il rischio di malattie croniche anche gravi nel feto, quali diabete, obesità, patologie cardiovascolari, tumori e malattie mentali".*

Le donne obese, inoltre, vanno incontro ad un più elevato rischio di aborto durante la fecondazione assistita e sono maggiormente afflitte da disturbi della fertilità (come per esempio l'ovaio policistico), problematiche che risulterebbero più evidenti in coloro che presentano, come gran parte delle pazienti obese analizzate dalla ricerca dell'Osservatorio, un'obesità di tipo centrale, caratterizzata cioè da accumulo di grasso a livello addominale, con depositi sia sottocutanei, sia a livello degli organi.

Uno studio dell'Academic Medical Center di Amsterdam sostiene addirittura che la riduzione della fertilità dovuta all'obesità è comparabile a quella dovuta all'invecchiamento, paragonando ogni unità di BMI superiore a 25 (che rappresenta il limite superiore del "normopeso") con ogni anno di età nella donna.

Nonostante il problema dell'obesità non sia di facile soluzione, una donna obesa, grazie ad una dieta specifica e all'esercizio fisico, può arrivare rapidamente ad un considerevole

calo di peso, che favorirebbe l'aumento del tasso di ovulazione spontanea, con conseguente maggiore facilità di concepimento.

Per quanto riguarda le indicazioni sullo stile di vita da tenere, la dottoressa Barichella dell'Osservatorio Nutrizionale "Grana Padano" ha fornito alcuni consigli alimentari per favorire il concepimento, con particolare attenzione alla presenza di "micronutrienti" nella dieta.

"I micronutrienti, minerali e vitamine, come l'acido folico, molto importante nel periodo pre-concezionale e durante i primi mesi di gravidanza, sono fondamentali nella regolazione dell'apparato riproduttivo – ha spiegato la dott.ssa Barichella – ma purtroppo i dati della ricerca dell'Osservatorio evidenziano carenze significative. L'apporto giornaliero medio di ferro, per esempio, è insufficiente (10 mg al giorno, contro i 18 mg auspicabili) a compensare i fabbisogni della donna, predisponendola all'anemia. Anche il consumo d'acqua, circa un litro al giorno, risulta essere il 30% in meno della quantità raccomandata. Da queste considerazioni nascono i nostri consigli alimentari, come quello relativo al consumo di latte e formaggi, in particolare semi-magri a pasta dura, da consigliare nell'età fertile, poiché nella maggior parte dei casi analizzati dalla ricerca OGP si osserva un bassissimo apporto di vitamina D (3,63 µg, apporto consigliato 10 µg) e uno scarso introito di calcio (736 mg, apporto consigliato 800-1000 mg). Recenti ricerche suggeriscono come adeguati livelli si associno ad un ridotto tasso di aborti spontanei".

La corretta assunzione di calcio e vitamina di D è oltretutto utile a prevenire l'osteoporosi, patologia che può presentarsi o accentuarsi in gravidanza, specie in soggetti predisposti, perché questo è il momento in cui le richieste di calcio quasi raddoppiano per la formazione delle ossa del nascituro, arrivando ai 1500 mg al giorno.

CONSIGLI ALIMENTARI PER FAVORIRE IL CONCEPIMENTO ED IL BENESSERE MATERNO-FETALE :

- Fare regolarmente attività fisica, anche semplicemente camminando a passo sostenuto (4 km all'ora).
- Tenere sotto controllo il peso.
- Consumare pesce 2-3 volte a settimana.
- Spremere del limone sulla verdura, per assimilare il ferro in essa contenuto.
- Assumere 2 porzioni di verdura e 3 di frutta al giorno.
- Scegliere proteine di origine vegetale 2- 3 volte a settimana, soprattutto legumi (ricchi di ferro).
- Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, preferendo le acque minerali ricche di calcio.
- Mangiare formaggio 2-3 volte a settimana (50 gr al giorno), preferendo quello stagionato a pasta dura, a scaglie o anche grattugiato sul primo piatto o nelle preparazioni.
- Consumare una porzione di latte o di yogurt al giorno.
- Utilizzare alimenti integrali, come pane e fette biscottate.
- Ridurre i grassi di origine animale.
- Controllare l'apporto di zuccheri semplici, che alzano la glicemia e aumentano il rischio di diabete.

- Usare olio extravergine d'oliva a crudo per condire, possibilmente dosandolo con un cucchiaino.