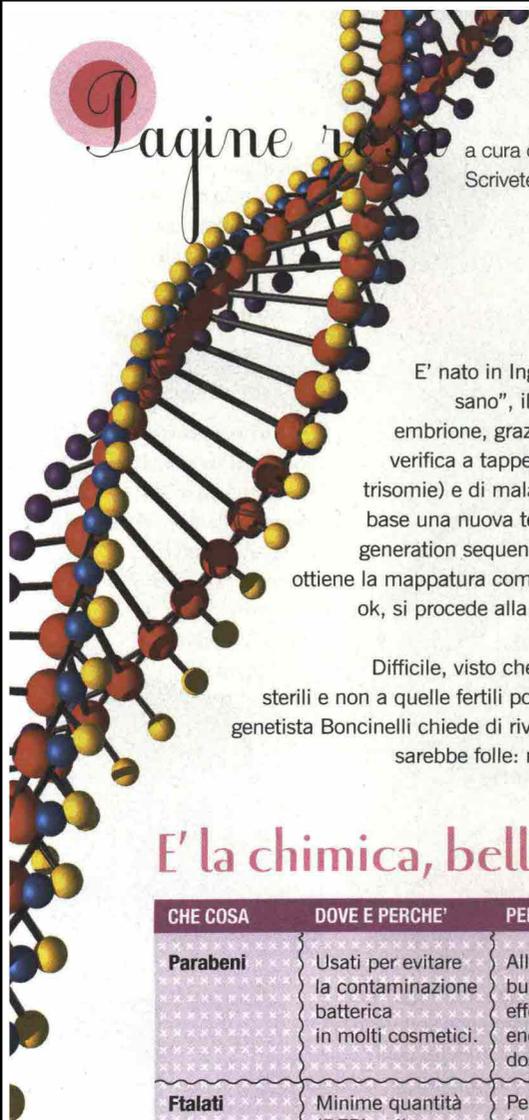


Pagine rosa

a cura di **Simonetta Basso**

Scrivete a Insieme Pagine rosa via Rizzoli 8, 20132 Milano, o inviate una e-mail a: insieme@sfera.rcs.it



Gravidanza

La mappa della salute

E' nato in Inghilterra il primo bimbo garantito "geneticamente sano", il cui Dna è stato analizzato per intero quando era embrione, grazie a una rivoluzionaria diagnosi preimpianto, che verifica a tappeto l'assenza di anomalie cromosomiche (come le trisomie) e di malattie genetiche (talassemia, fibrosi cistica...). Alla base una nuova tecnica, molto più accurata e veloce: la Ngs (Next generation sequencing), messa a punto all'università di Oxford, che ottiene la mappatura completa in 16 ore! Si esegue il prelievo e, se tutto è ok, si procede alla fecondazione in vitro senza congelare l'embrione nell'attesa. Sarà disponibile in Italia?

Difficile, visto che la diagnosi preimpianto è lecita solo alle coppie sterili e non a quelle fertili portatrici di malattie genetiche. Ma c'è chi, come il genetista Boncinelli chiede di rivedere questa posizione: "rinunciare a questo test sarebbe folle: meglio sani per scelta che malati per caso", dice.

Se il pesce è 2 volte buono

Ci sono mille valide ragioni per consumare tanto pesce, anche in gravidanza. Le ultime due, in ordine di tempo, le forniscono altrettante ricerche. La prima, che ha coinvolto 9.500 donne in dolce attesa ed è stata condotta dagli scienziati delle università di Bristol e Rio de Janeiro, dimostra che chi non mangia pesce ha il 53% di possibilità in più di arrivare molto ansiosa e stressata all'ottavo mese.

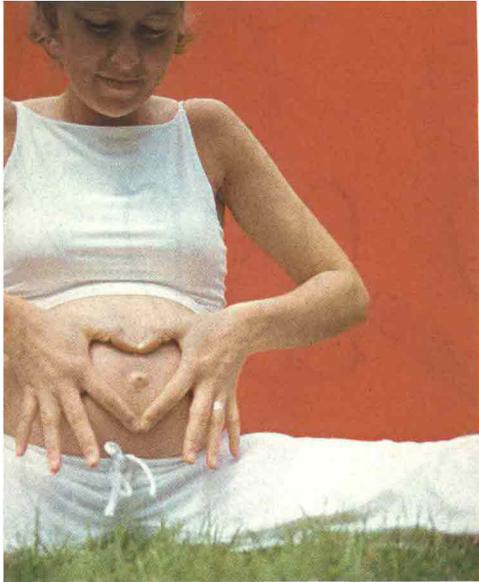
La seconda, pubblicata sull'*American Journal of Epidemiology* dell'Harvard School of Public Health, ha trovato un'associazione tra un corretto consumo di acidi grassi buoni della mamma (200 mg al giorno di Omega 3 del pesce e Omega 6 di oli vegetali, semi e frutta secca) e una minor incidenza di autismo nei neonati. Per le gestanti che non amano sardine, branzini & Co. la probabilità statistica di avere un bambino affetto da autismo aumenterebbe del 54%.

E' la chimica, bellezza

| CHE COSA | DOVE E PERCHE' | PERICOLO | FAI COSÌ |
|---|--|---|---|
| Parabeni | Usati per evitare la contaminazione batterica in molti cosmetici. | Allergizzante. Il butyl-parabene ha effetti sul sistema endocrino solo a dosaggi altissimi. | Preferire prodotti paraben free o con formula DEFI, che garantisce sterilità senza conservanti. |
| Ftalati | Minime quantità (DEP) nelle note muschiate sintetiche dei profumi; anche in lacche e smalti. | Perturbatori endocrini (sviluppo testicoli/ovaie del feto). Per ricerche recenti riducono la fertilità femminile**. | Per tranquillità, scegliere profumi naturali e prodotti senza fragranze; no ai profumatori sintetici per la casa e l'auto. Gli smalti sono innocui. |
| Alluminio | In deodoranti e antitranspiranti: assorbe l'eccesso di sudore. | Occlusivo, con infiammazione delle ghiandole sudoripare. Tossico ad alte dosi. | Usa altri prodotti naturali (aluchina, ciclodestrine) e deodoranti a rilascio lento. Evitare di applicarlo senza essersi prima lavati. |
| Ammoniaca | Tinte e prodotti per capelli. Fissa il colore e la permanente. | Allergizzante. In caso di gravi reazioni richiede farmaci rischiosi per il feto. | Sostituisci con estratti naturali (mallo di noce, henné) e riflessanti. |
| Balsamo del Perù, esaclorofene, lanolina | Nei saponi, tutti e tre, ma anche in rossetti, lozioni e creme detergenti. | Sono le principali sostanze a rischio allergia. | In gravidanza la reazione a queste sostanze è più marcata, evitare i prodotti che le contengono. |

Con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla scuola superiore di Medicina estetica Agorà di Milano, e Umberto Borellini, cosmetologo di Milano. ** Harvard Medical School (Boston)

Nel corso della vita più di una donna su 3 (35%) nel mondo



Un taglio inutile

L'OMS raccomanda di eseguirla solo se è strettamente necessario. E perfino Michael Stark, il papà del cesareo soft, oggi combatte per ridurne l'uso. In Italia, però, l'episiotomia riguarda 7 partorienti su 10 al Sud e poco meno al Nord. Un gesto chirurgico, a quanto dice Stark, che serve per evitare lacerazioni spontanee gravi, ma è inutile per quelle comuni. Inoltre, come spiega Stefania Piloni,

ginecologa, «a detta del laboratorio di Ingegneria del sistema neuromuscolare del Politecnico di Torino, il 4% delle donne che fanno l'episiotomia può andare incontro a incontinenza, perché si danneggia una zona molto innervata». Meglio pensarci prima e rendere più elastica la zona con uno specifico massaggio e gli esercizi del pavimento pelvico, da chiedere all'ostetrica del corso pre-parto. E informarsi su quale sia la politica dell'ospedale in merito: alcune strutture la usano solo nel 6% dei casi!

Fertilità

La crisi degli spermatozoi

■ Secondo un recente studio francese, che conferma dati già emersi da analoghe indagini (anche in Italia), il numero di spermatozoi nei 35enni è calato del 32,2 % in 17 anni. D'altra parte nel 50% dei casi il responsabile dell'infertilità di coppia è l'uomo. Dunque, a parte i distinguo rassicuranti (la produzione può variare con la stagione, la temperatura dello scroto, l'astinenza), il problema è serio.

■ Molte le cause ipotizzate, compreso il fumo in gravidanza e gli inquinanti ambientali. Ma ci sono fronti su cui i maschi possono agire in prima persona per "risvegliare" la fertilità: «Niente fumo (né di sigaretta né di marijuana) e occhio al caldo localizzato: no a saune e bagni bollenti, a esposizioni prolungate al sole, a vestiario troppo attillato, a sedute prolungate davanti a TV e PC», elenca Giovanni M. Colpi, andrologo a Milano.

■ «Si invece al movimento, che disperde il calore. Attenti poi... al bricolage: mai al chiuso se si usano sostanze chimiche volatili e solventi».

Lo sai che...

■ **ARRIVA IL FISIO-DAY**
L'8 settembre, giornata mondiale della fisioterapia, prende il via la terza edizione della campagna "Giù le mani" dell'Associazione Italiana Fisioterapisti (AIFI) contro l'abusivismo della professione. A conclusione, il 14 settembre, una giornata di apertura degli studi per consulti gratuiti. Città e orari del Fisio-Day sul sito www.aifi.net o al n. verde 800 036077, attivo dal 2 al 13 settembre dalle ore 15 alle 18.

■ **ROSOLIA, TROPPI CASI**
Si registrano ciclicamente picchi di rosolia congenita e in gravidanza: è capitato nel 2008 e di nuovo nel 2012. L'età media delle donne che hanno contratto la rosolia nei 9 mesi è stata 27 anni e il 22% era straniera. La rosolia presa in attesa può causare aborto spontaneo, morte intrauterina o gravi malformazioni nel feto. Occorre vaccinarsi prima.

■ **6.734.000** LE ITALIANE TRA I 16 E I 70 ANNI VITTIME DI ABUSI FISICI O SESSUALI.
■ **1 MILIONE** QUELLE CHE HANNO SUBITO STUPRI O TENTATI STUPRI.
■ **14,3%** DELLE VOLTE IL COLPEVOLE È IL COMPAGNO.
■ **93 SU 100** CHI NON DENUNCIA IL MARITO O IL FIDANZATO VIOLENTO.

■ **38%** LA PERCENTUALE DEI FEMMINICIDI NEL MONDO CHE AVVENGONO PER MANO DEL PARTNER.
■ **1 VOLTA SU 3** I MALTRATTAMENTI HANNO INIZIO IN GRAVIDANZA.
■ **1 SU 4** LE DONNE CHE NON PARLANO CON NESSUNO DELL'ACCADUTO (1 SU 3 QUANDO SI TRATTA DEL COMPAGNO).

Fonte: Onda, conferenza stampa di presentazione dei dati mondiali Oms sulla violenza femminile



subisce violenza, soprattutto da parte di mariti o fidanzati.