

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

# Starbene

è tutto nuovo

**CHIEDI  
A STARBENE  
100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT**

**QUANTE  
PROTEINE  
MANGI?  
SCOPRILO  
COL NOSTRO TEST**

**ASCIUGARE  
TONIFICARE  
RADDRIZZARE  
LA POSTURA  
CON GLI ESERCIZI  
RUBATI AL PILATES**

**PSICOSTRATEGIE PER  
SMETTERLA DI DIRE  
NON HO TEMPO**

**C'È UN NUOVO  
FARMACO  
PER IL DIABETE**

**10  
CURE DI  
BELLEZZA PER  
I TUOI PIEDI**

**DOLORI MESTRUALI  
GASTRITE, SINUSITE  
MAI PENSATO  
DI ANDARE  
DA UN  
OSTEOPATA?**

**LO STARBENE LAB  
HA TESTATO PER TE  
> GLI OCCHIALI  
DA RUNNING  
> I DETERSIVI  
PER I PIATTI**

# GRAVIDANZA CREDEVI CHE, E INVECE...

Tutti hanno decine di consigli da dare sulla dolce attesa. E tu ti ritrovi con mille dubbi. Ma ecco cosa dice la ricerca scientifica

di Isabella Colombo

Ti attacchi a internet appena il test dice sì. Drizzi le antenne appena qualcuno parla di gravidanza. E continui così per nove mesi. Occhio però ai falsi miti: si nascondono ovunque. Per smascherarli, la giornalista Chiara Palmerini ha scritto *Quello che alle mamme non dicono. Falsi miti, curiosità e scienza della gravidanza* (Codice edizioni). Qui trovi la verità sulle dicerie più frequenti.

## se mangi tanto il bambino peserà tanto

**FALSO** «Fatta eccezione per chi è già seriamente in sovrappeso, mangiare tanto, e quindi mettere troppi chili durante la gravidanza, **non ha come conseguenza un maggior peso del bambino alla nascita**. Aumenta però il rischio di malattie, come il diabete, l'ipertensione e i problemi alla placenta», spiega Chiara Palmerini. «Per questo i ginecologi controllano il peso delle pazienti e insistono perché i chili in più, nei 9 mesi, non superino i 10-12», spiega Violeta Benini, presidente di Aolpi, l'associazione che riunisce le ostetriche libere professioniste in Italia.

## devi prendere le vitamine

**FALSO** Chi segue un'alimentazione corretta ed equilibrata non deve necessariamente fare scorte di integratori, appena ha la conferma di essere incinta. Per esempio, recentemente, si parla molto di Dha, un acido grasso della famiglia degli Omega 3, come integrazione utile per lo sviluppo del cervello e della retina. «Ma nella mia ricerca non ho trovato studi che lo dimostrano con certezza. Lo stesso per la vitamina D, e per tutte le altre consigliate alle gestanti», sottolinea Chiara Palmerini. «**L'unica sostanza davvero necessaria è l'acido folico**, perché le ricerche

scientifiche mostrano con certezza, e il nostro Istituto Superiore della Sanità lo conferma, che serve a prevenire la spina bifida se preso prima della fecondazione e nelle primissime settimane della gravidanza. Cosa che fa solo il 30% delle donne».

## lo stress arriva anche al pancione

**VERO-FALSO** «Alcuni esperimenti sugli animali dimostrano che luci accecanti, rumori forti e isolamento forzato hanno un'influenza negativa sullo sviluppo del piccolo. Il problema è stato rilevato anche nel caso di bambini nati da donne che hanno vissuto eventi traumatici. Lo dimostrano per esempio gli studi della psichiatra Rachel Yehuda sulle gravide che assistettero all'attentato delle Torri gemelle», spiega Palmerini. «**Ma se per stress si intende la stanchezza o le ansie di una donna normale in condizioni normali non c'è nulla da temere**. Anche se alcuni studi mettono in relazione lo stress della madre in gravidanza con i disturbi del sonno nel neonato. Altri, al contrario, come quelli di Janet Dipietro della Johns Hopkins University, evidenziano addirittura aspetti positivi, come un migliore sviluppo motorio nel bambino».

## non c'è modo di evitare un cesareo

**FALSO** Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità i parti cesarei non dovrebbero superare il 15%. In Italia però sono più del 36%. «Questo vuol dire che molti si potrebbero evitare se solo la donna fosse messa in condizioni di vivere serenamente travaglio e fase espulsiva», spiega Violeta Benini. «**È stato dimostrato che il supporto emotivo alla partorienta fa diminuire il ricorso al cesareo**. Ci si può affidare



a un'ostetrica o anche a un'amica molto esperta, capace di tirare su il morale, fare un massaggio al momento giusto e suggerire il ritmo migliore per la respirazione, o aiutarci a riprenderlo nei momenti più faticosi del parto».

### se non allatti subito non allatti più

**FALSO** Ci sono tanti motivi per cui l'allattamento al seno può non avviarsi a dovere: per esempio le ragadi (sono lesioni sul capezzolo causate dalla suzione del bimbo) oppure la lontananza forzata, magari perché il piccolo è nato prematuro. «Ma per ogni ostacolo c'è una soluzione e l'allattamento al seno può cominciare o riprendere in qualsiasi momento», assicura l'ostetrica Benini. «**Lo dimostra il fatto che persino donne che hanno adottato un bimbo sono riuscite ad allattare.** Se il seno viene stimolato nel modo giusto, infatti, e il piccolo si attacca bene, il latte arriva naturalmente. Servono motivazione, perseveranza e un'esperta che sappia consigliare il rimedio giusto per riprendere alla grande un allattamento partito male».

### medicare il moncone è "pericoloso"

**VERO-FALSO** Sono tante le neomamme che hanno paura di maneggiare il moncone ombelicale. Temono di fare male al bambino o di sbagliare qualcosa. «**In realtà, se non ci sono infezioni in corso, non c'è nulla da temere, basta essere delicate.** È come se fosse la crosticina di una ferita, bisogna solo stare attenti che non si stacchi prima del tempo altrimenti la ferita sanguina», spiega Benini. «Inoltre, non serve disinfettarlo di continuo: basta tenerlo pulito e sempre bene asciutto».



**CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO**

**Violeta Benini**  
ostetrica, presidente  
Aolpi.  
Tel. 02-70300159  
5 giugno ore 9-11



## LE MIGLIORI APP PER LA MAMMA

di Luca Conti

### per registrare tutto

#### CON UN DIARIO iMamma

iMamma affianca la donna in gravidanza, con i consigli di medici specialisti di livello internazionale. iMamma segue i 9 mesi con un diario per registrare esami, ecografie, alimenti consigliati e conta calceffi. Fornisce dati utili anche per il ginecologo.

**DOWNLOAD** <http://goo.gl/T93dac>

### per meditare

#### CONTRO LO STRESS

#### BenEssereMamma

L'app serve per gestire al meglio stress e ansia, con esercizi e tecniche di meditazione e visualizzazione. C'è anche una sezione dove annotare lo stato emotivo della giornata.

**DOWNLOAD** <https://goo.gl/gPKkAp>

### per monitorare

#### LE CONTRAZIONI

#### Gravidanza Sprout

Illustra lo sviluppo fetale con consigli e informazioni settimanali. Offre il timer delle contrazioni, per tenere traccia di frequenza, durata e orario.

**DOWNLOAD** <http://goo.gl/wTIMIZ>

IL NOSTRO TECNO LAB:

Luca Conti  
giornalista  
[pandemia.info](http://pandemia.info)

Giuseppe Fattori  
medico