

Scritto da Mary
Sabato 27 Agosto 2016 14:15



La gravidanza è un momento particolare e sono diverse le accortezze che ogni donna dovrebbe mettere in pratica. Una di queste riguarda proprio l'alimentazione, sia per il peso forma della donna e la salute del bambino, bensì anche per quanto concerne lo sviluppo di problemi comportamentali del nascituro.

Un recente studio pubblicato dalla nota rivista *Journal of Child Psychology and Psychiatry* esiste una correlazione fra il tipo di alimentazione seguita in gravidanza e lo sviluppo nell'infanzia di problemi comportamentali e in particolare lo sviluppo di deficit dell'attenzione e iperattività (ADHD).

La ricerca è stata realizzata sulla base di un confronto tra notizie sullo stile alimentare in gravidanza di 87 donne con bambini che all'età di 7 anni hanno ricevuto una diagnosi di problemi comportamentali e quelle di 81 donne con bambini che all'età di 7 anni non hanno evidenziato problemi comportamentali particolari. I risultati hanno evidenziato che i figli delle donne che durante il periodo di gravidanza hanno optato per cibi raffinati (zucchero bianco, sale, farina 00, olio di palma, grassi idrogenati, additivi fosfati) risultano problematici da un punto di vista comportamentale (eccessiva iperattività).

Dunque ecco come l'alimentazione materna possa influenzare la metilazione o meno del DNA predisponendo o meno, almeno da un punto di vista prettamente genetico, il piccolo a un certo tipo di sviluppo del comportamento.

Quindi è bene che le mamme del domani ponderino bene la scelta dei cibi da consumare, perché, anche se la ricerca non è da prendere alla lettera è comunque un riscontro abbastanza importante e da tenere bene in considerazione.