

Scritto da Mary
Domenica 09 Aprile 2017 19:52



Mangiare sano, mangiare meglio e non mangiare per due, in gravidanza. Il feto è infatti condizionato per tutta la sua crescita e il suo futuro dai fattori a cui è esposto durante la gravidanza, e l'alimentazione è uno di questi. Una ricerca pubblicata sul *Journal of Physiology* spiega i meccanismi per cui la dieta prima e durante la gravidanza è così "critica" per la salute di mamma e bebè, confermando che per restare in salute negli anni successivi è necessario evitare l'eccesso di grassi e zuccheri.

Innanzitutto, una dieta ricca di grassi e zuccheri in gravidanza provoca squilibri metabolici consistenti: si compromettono la tolleranza al glucosio e la sensibilità all'insulina soprattutto in muscoli e tessuto adiposo, mentre la sensibilità all'ormone del fegato aumenta e si produce meno glucosio; come risultato, si diventa meno capaci di controllare adeguatamente i livelli di glucosio e di produrne a sufficienza in caso di bisogno.

Queste alterazioni si associano inoltre a una modifica nell'espressione di proteine che controllano l'accumulo di grasso, facilitando l'aumento di peso della mamma. Così l'alimentazione ricca di grassi e zuccheri favorisce la comparsa del diabete gestazionale. Ovviamente, ne risente anche il feto, in quanto sono infatti rilevabili alterazioni in proteine correlate al trasporto di nutrienti al feto, così come in altre connesse alla sua crescita e corretto metabolismo.

C'è inoltre più rischio di diabete di tipo 2, obesità e malattie cardiovascolari. Infatti, se la dieta eccede in grassi e zuccheri, si possono alterare la probabilità di malattie successive al parto: esiste infatti una "memoria metabolica" di quanto accaduto in gravidanza che accresce la probabilità di diabete di tipo 2, obesità e malattie cardiovascolari.

Scritto da Mary

Domenica 09 Aprile 2017 19:52

In ultimo, si verificano alterazioni permanenti per il feto. Secondo quando riportano diverse ricerche, i figli di madri con squilibri metabolici in gravidanza dovuti alla dieta scorretta siano più sottoposti a sviluppare essi stessi diabete, ipertensione e obesità da adulti.