

PER APPROFONDIRE...
OSSERVATORIO FUMO, ALCOL E DROGA



<https://ofad.iss.it/>

ACIDO FOLICO E FOLATI



<https://tinyurl.com/acidofolicoISS>

ZIKA VIRUS



<https://www.salute.gov.it>

INTERFERENTI ENDOCRINI



<https://tinyurl.com/intendocrini>

TELEFONO VERDE MALATTIE RARE



<https://tinyurl.com/tvmrCNMR>

CONTATTI



Centro Nazionale Malattie Rare
Istituto Superiore di Sanità
Viale Regina Elena, 299
00161 - Roma

Telefono Verde Malattie Rare: 800.89.69.49

E-mail: tvmr@iss.it

ccm

Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie

Progetto realizzato con il supporto finanziario
del Ministero della Salute - CCM

RACCOMANDAZIONI



**PER LA TUA SALUTE
E PER QUELLA DEL
FIGLIO CHE VERRÀ**



Centro Nazionale Malattie Rare
CNMR

Dipartimento di Sanità Pubblica Veterinaria
e Sicurezza Alimentare



Ministero della Salute

RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE DI ANOMALIE CONGENITE

Ogni anno circa il 3 % dei bambini nasce con una anomalia congenita. Le anomalie congenite sono alterazioni dello sviluppo del feto strutturali e/o funzionali (ad esempio ritardi di sviluppo psicofisico). Alcune di queste condizioni, come ad esempio i difetti del tubo neurale, si verificano durante le primissime settimane di gravidanza, ancor prima che la donna abbia fatto il test di gravidanza. Prevenire alcune di esse è possibile, già prima della gravidanza o dal momento del concepimento mediante stili di vita salutari e comportamenti consapevoli.

12 Raccomandazioni per i futuri genitori



1) Bevande alcoliche. Astieniti dalle bevande alcoliche già dal momento del concepimento. L'alcol è una sostanza tossica che prima di essere metabolizzata dall'organismo materno giunge dopo pochi minuti nel sangue fetale, ma il feto non può metabolizzarlo perché è privo degli enzimi adatti a questo compito. Anche in piccole quantità l'alcol può danneggiare il feto in modo permanente, causando anomalie congenite, disabilità fisiche e mentali. Se non riesci a smettere rivolgiti agli operatori sanitari (Operatori dei Consultori Familiari, Operatori del Servizio Dipendenze, Ginecologi, Medici di Medicina Generale, gruppi di Auto Mutuo Aiuto). Telefono Verde Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità: 800.63.20.00.



2) Tabacco. Smetti di usare prodotti del tabacco per la tua salute e quella del tuo bambino. Il fumo è dannoso per la gravidanza e per lo sviluppo del nascituro: aumenta il rischio di infertilità maschile e femminile, aborto spontaneo, prematurità, basso peso alla nascita, sindrome da morte in culla e anomalie congenite. Attenzione anche al fumo passivo e ai residui che si depositano sugli indumenti e nell'ambiente domestico. Per smettere di fumare rivolgiti al medico di medicina generale, ginecologo, Centri antifumo del tuo territorio (<https://iss-ofad.azurewebsites.net/wp-content/uploads/2018/09/Guida-CAF-2018-web.pdf>). Telefono Verde contro il Fumo dell'Istituto Superiore di Sanità: 800.55.40.88.



3) Alimentazione. Assicurati una alimentazione varia ed equilibrata, povera di grassi e zuccheri e ricca di frutta fresca e verdura. Il pesce è consigliato, ma occorre non eccedere con i pesci di grandi dimensioni come tonno o pesce spada, a causa del contenuto in metilmercurio che determina anomalie nello sviluppo neurologico del feto (quantità massima due porzioni alla settimana). Riduci il consumo di bevande contenenti caffeina: l'eccesso può ritardare lo sviluppo del feto. Le "bevande energetiche" contengono caffeina i cui effetti nocivi possono essere amplificati dalla presenza di altre sostanze (es. taurina) e dal consumo di alcolici, che devono essere evitati già dal momento del concepimento.



4) Folati e Acido Folico. Appena decidi di avere un figlio, oltre alla dieta sana ed equilibrata, assumi 0.4 mg di acido folico al giorno, continua fino al concepimento e durante tutto il primo trimestre di gravidanza. I folati contenuti in frutta e verdura sono importanti per lo sviluppo embrionale. L'acido folico è la forma stabile dei folati e viene assunta con supplementi e alimenti addizionati. L'acido folico riduce il rischio di difetti del tubo neurale sino al 70%; la prescrizione medica prima e durante la gravidanza è gratuita. Inoltre la vitamina B12, presente negli alimenti di origine animale e in alimenti addizionati, è essenziale per utilizzare adeguatamente folati ed acido folico.



5) Malattie croniche. In presenza di una malattia cronica (es. epilessia, diabete, depressione, malattie della tiroide) è necessario pianificare la gravidanza per gestire insieme al medico il relativo trattamento. Consultare il medico prima di apportare modifiche alla terapia o assumere altri farmaci, anche da banco. Ricordati che alcune patologie (es. malassorbimento intestinale) interferiscono con la funzione dell'acido folico; pertanto occorre assumerne una dose maggiore di quella normalmente raccomandata, vale a dire 0.4 mg al giorno.



6) Stili di vita. L'attività fisica è un beneficio per la salute di tutti e a tutte le età. Per i futuri genitori si raccomanda la pratica di almeno 150 minuti di attività fisica, di moderata intensità e possibilmente all'aria aperta, durante la settimana. L'uso di sostanze illecite è un rischio per la salute della coppia e del nascituro. Qualora tu faccia uso di sostanze illecite, rivolgiti ai Servizi per le Dipendenze del tuo territorio.



7) Peso corporeo. Controlla se sei sovrappeso o sottopeso e la glicemia. Mantieni un peso adeguato attraverso un'alimentazione varia ed equilibrata e l'attività fisica praticata regolarmente. Il sottopeso e soprattutto il sovrappeso espongono a problemi della riproduzione e della gravidanza quali ridotta fertilità, diabete gestazionale, basso peso alla nascita e aumentano il rischio di anomalie congenite. Prima di iniziare una dieta, consulta sempre il tuo medico di medicina generale e ricorri, se necessario, a percorsi assistenziali specifici.



8) Malattie infettive e vaccinazioni. Alcune malattie infettive, se contratte durante la gravidanza, sono pericolose sia per la donna che per il prodotto del concepimento (rosolia, morbillo, varicella, pertosse, influenza, epatite B). A seconda del microrganismo e dell'epoca gestazionale in cui avviene il contagio, si potranno avere quadri clinici seri nella donna in gravidanza e nel neonato, e anomalie congenite nell'embrione/feto fino all'aborto. Esistono protocolli specifici per la loro prevenzione, che prevedono anche la vaccinazione della donna prima della gravidanza (rosolia, morbillo, varicella) o durante la gravidanza (pertosse, influenza), e del neonato alla nascita se la madre era positiva per l'epatite B. Per altre infezioni (es. Toxoplasmosi) non sono disponibili vaccini ma possono essere prevenute seguendo alcune semplici misure comportamentali. Rivolgiti al medico curante o al servizio vaccinale della ASL per avere maggiori informazioni sul momento più opportuno per effettuare la vaccinazione e sulle altre misure di prevenzione.



9) Virus Zika. L'infezione da virus Zika può provocare gravi anomalie nel feto. È una malattia virale trasmessa dalla puntura di zanzare infette ma è anche possibile la trasmissione per via sessuale e da madre a feto durante la gravidanza. Per saperne di più consulta il sito del Ministero della Salute: www.salute.gov.it



10) Ambiente di lavoro. Informa subito della gravidanza il tuo datore di lavoro. Se le tue attività lavorative comportano una esposizione ad agenti chimici, fisici e/o biologici che possano interferire con il normale sviluppo del nascituro, sarai adibita ad altre mansioni che escludono l'esposizione. Esiste una normativa specifica di tutela per la donna in gravidanza (D.Lg 151/2001).



11) Ambiente di vita. Riduci l'esposizione agli inquinanti ambientali, in particolare nella tua abitazione, evitando l'esposizione a fumo attivo e passivo e ponendo attenzione alle norme tecniche e alle indicazioni di tossicità in etichetta (es. prodotti per la pulizia della casa o per la coltivazione delle piante); aera frequentemente gli ambienti, soprattutto dopo le operazioni di pulizia e durante la cottura dei cibi; poni attenzione anche alle indicazioni in etichetta dei prodotti per la cura personale, evitando l'uso di deodoranti per ambienti, incensi e pesticidi. Per le sostanze che alterano gli ormoni ("interferenti endocrini") consulta l'area dedicata dell'Istituto Superiore di Sanità, <https://tinyurl.com/intendocrini>. Un'altro fattore di rischio importante è l'inquinamento atmosferico. È possibile ridurre la tua esposizione, scegliendo quando e dove uscire e percorsi con minor rischio di inquinamento (bollettini ARPA).



12) Servizio Sanitario Nazionale. Il Servizio Sanitario Nazionale promuove e protegge la tua salute e quella del nascituro. Le figure professionali alle quali puoi rivolgerti sono il medico di medicina generale, il ginecologo, l'ostetrica, il genetista, l'operatore dei consultori, il pediatra, le strutture ospedaliere sino ai servizi di informazione e comunicazione del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità. Le strutture del Servizio Sanitario Nazionale offrono la possibilità di effettuare un counseling pre-concezionale per le malattie genetiche. Per informazioni sulla prevenzione delle anomalie congenite, contatta il Telefono Verde Malattie Rare dell'Istituto Superiore di Sanità: 800.89.69.49.



12 PUNTI CHE SI RADDOPPIANO
Il futuro padre ha un ruolo fondamentale.
Segui anche tu i **12 punti**.