

► Dalla predisposizione all'asma al rischio dell'obesità: il meccanismo è più chiaro

La nostra vita decisa in gravidanza

LO STUDIO

Roma

Dalla predisposizione ad asma e allergie a quella all'obesità, dalla propensione all'esercizio fisico al rischio di malattie infettive, sotto moltissimi aspetti la vita di una persona comincia in gravidanza, con i comportamenti della mamma in grado di avere un effetto che dura tutta la vita.

L'ultimo ad essere dimostrato, anche se per ora solo sui topi, è quello sull'esercizio: se un adulto è sportivo o "pantofolaio" dipende probabilmente anche da quanto esercizio ha fatto la mamma finché era incinta.

I ricercatori del Baylor College of Medicine e della Rice University di Houston hanno studiato un gruppo di topi femmina geneticamente identici, permettendo loro di cor-

rere liberamente su delle ruote per una settimana e facendole poi accoppiare. A metà dei topi in gravidanza risultanti sono state bloccate le ruote, mentre l'altra metà è stata lasciata libera di fare esercizio, in media 10 chilometri a notte all'inizio della gestazione mentre più avanti il ritmo è diminuito.

Tra i figli dei due diversi gruppi non sono state notate molte differenze durante l'infanzia, ma in adolescenza quelli nati da mamme in esercizio a loro volta percorrevano molta più strada sulle ruote. Le differenze si sono via via accentuate con l'età, con i topi "attivi" che percorrevano in media il 50% in più di strada.

«L'implicazione principale dello studio - spiega Robert Waterland, uno degli autori dello studio pubblicato dal *FASEB Journal* -, è che l'attività fi-

sica della mamma probabilmente influenza la propensione all'esercizio della prole. Anche se molti pensano che questa caratteristica sia esclusivamente genetica, anche l'ambiente fetale ha un ruolo».

Il meccanismo con cui si manifesta l'effetto, spiega Waterland, non è chiaro, ma probabilmente implica la minore o maggiore "accensione" di alcuni geni che predispongono al movimento causata dall'attività materna. Una possibilità è anche che il movimento della mamma sia in grado di influire sullo sviluppo cerebrale del feto.

L'attività fisica in gravidanza, che per gli esperti dovrebbe essere di almeno 30 minuti al giorno di esercizio moderato, è utile anche per evitare altri effetti negativi sul feto. Diverse ricerche, fra cui una coordinata dall'Istituto di Fisiologia Clinica del **Consiglio Na-**

zionale delle Ricerche (Cnr) di Pisa, hanno trovato che i bimbi nati da mamme sovrappeso hanno una maggiore probabilità di avere problemi cardiaci, ictus o diabete tipo 2 per tutta la durata della vita. Molto pesanti anche gli effetti di altri comportamenti sbagliati, come fumo o alcol, sul nascituro, che rischia di venire alla luce sottopeso o, nel caso dell'abuso di bevande alcoliche, con deficit cognitivi importanti.

Anche l'assunzione di marijuana, ha documentato recentemente uno studio su *Bmj Open*, può influire sul peso alla nascita del nascituro. Fra i comportamenti virtuosi c'è invece la vaccinazione antinfluenzale in gravidanza, che riduce secondo *Clinical Infectious Diseases* del 51% il rischio di morte fetale dopo le 20 settimane.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

