



Sfatiamo alcuni falsi miti sulla gravidanza

[CAMPAGNA MONDIALE PER LA SALUTE DELLA DONNA · LUNEDÌ 11 MARZO 2019](#)

“La gravidanza aumenta il rischio di recidiva di tumore al seno.”

FALSO Non ci sono evidenze di un possibile effetto sfavorevole della gravidanza in donne precedentemente trattate per tumore al seno.

Tuttavia è sempre importante discutere con i propri specialisti di riferimento le tempistiche più adeguate prima di iniziare un'eventuale gravidanza, soprattutto se si è ancora in trattamento con Tamoxifene. Tale farmaco dovrebbe essere sospeso almeno 3 mesi prima del concepimento per non aumentare il rischio di malformazioni fetali.

“L'acido folico aumenta le probabilità di avere una gravidanza.”

FALSO L'acido folico è una vitamina del gruppo B che ha un effetto protettivo sulla salute della madre e del feto. In particolare risulta essenziale per la crescita del feto e per lo sviluppo del tubo neurale, che dà origine al sistema nervoso fetale e si forma fin dai primi giorni dopo il concepimento.

Studi recenti riportano un effetto protettivo della supplementazione di acido folico anche nei confronti di altre anomalie congenite (ad esempio malformazioni cardiache), dell'autismo, del parto pretermine, dell'innalzamento della pressione arteriosa e dell'insorgenza di anemia nella mamma durante la gravidanza.

Non ci sono invece dati scientifici su un possibile ruolo dell'acido folico nell'aumentare la probabilità di concepimento.

“Posso aspettare il test di gravidanza positivo per cominciare ad assumere acido folico.”

FALSO Secondo le più importanti linee guida internazionali occorre iniziare la supplementazione di acido folico a cominciare da **almeno 3 mesi prima** del concepimento, per ridurre in modo significativo il rischio che il feto sviluppi un difetto del tubo neurale.

“La sigaretta elettronica non fa male, può essere utilizzata in gravidanza.”

FALSO La sigaretta elettronica consente di inalare la nicotina attraverso il vapore piuttosto che il fumo e per questo sembra molto meno rischiosa. Tuttavia il vapore della sigaretta elettronica contiene alcune delle sostanze chimiche potenzialmente dannose presenti nel fumo di sigaretta, anche se a livelli molto più bassi.

La conoscenza sulle sigarette elettroniche è ancora piuttosto limitata perché sono entrate in uso in tempi relativamente recenti.

Se usare la sigaretta elettronica ti aiuta a smettere di fumare, utilizzala... ma ricordati: contiene nicotina che attraversa facilmente la placenta, entra nella circolazione fetale e può determinare un basso peso alla nascita, seppure in misura minore rispetto alle sigarette tradizionali.

“Sono gravida e quindi devo mangiare per due.”

FALSO Se sei normopeso, i LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) affermano che per garantire lo sviluppo corretto del tuo bambino, durante i primi 3 mesi di gravidanza, non è necessario aumentare l'introito calorico rispetto al tuo normale fabbisogno quotidiano (circa 1700/1900 kcal/die).

Il discorso cambia nel secondo e terzo trimestre nei quali è invece consigliato un fabbisogno aggiuntivo rispettivamente di 350 kcal e di 460 kcal al giorno.

Per fare qualche esempio: un primo con 70 g di pasta con un sugo al pomodoro e 10 g di olio extravergine d'oliva apporta circa 350 Kcal (300 Kcal corrispondono a mezza pizza margherita, oppure a 2 vasetti di yogurt intero alla frutta).

Se sei in sovrappeso o obesa, le tue riserve potrebbero già essere sufficienti per il normale sviluppo del bambino. In questo caso è importante che tu sia seguita da uno specialista della nutrizione che valuterà come aiutarti a controllare alimentazione e peso nel corso della gravidanza.

...Mangiare 3 pasti sani al giorno.

FALSO In realtà dovresti mangiare sei o sette piccoli pasti al giorno: uno ogni due o tre ore. In questo modo manterrai stabili i valori di glucosio nel sangue e ciò farà bene a te e al tuo bambino.

...Non mangiare il formaggio fresco.

FALSO I formaggi stagionati sono la scelta migliore anche quando sono prodotti con latte non pastorizzato. Le varietà dure, come il parmigiano, contengono meno acqua rispetto a quelle molli e, quindi, è più difficile che i batteri riescano a crescere al loro interno

Tuttavia, alcuni formaggi non stagionati sono da considerare sicuri se si ha la certezza che siano stati prodotti con latte pastorizzato. Si tratta ad esempio dei fiocchi di latte, della mozzarella, della feta, del formaggio spalmabile, della ricotta.

Inoltre ricordiamoci che la cottura a temperature elevate permette di uccidere tutti i batteri eventualmente presenti nei formaggi freschi.

...Non mangiare pesce.

FALSO Mangiare pesce durante la gravidanza è addirittura consigliato! Il pesce infatti è ricco di proteine e acidi grassi omega 3, che aiutano lo sviluppo del tuo bambino. La FDA (Food and Drug Administration,

l'Agenzia Americana per gli alimenti e i medicinali) incoraggia le future mamme a consumare ogni settimana da due a tre porzioni di pesce a basso contenuto di mercurio (ad esempio salmone, acciughe, sardine, merluzzo, gamberetti, calamari, trota d'acqua dolce, sgombro, capesante e vongole).

È importante comunque non mangiare pesce crudo (es. *sushi*), perché potrebbe contenere parassiti e batteri. La soluzione migliore per le vere amanti della cucina giapponese è quella di optare per involtini di sushi cotti, ad esempio in tempura.

...Non prendere alcun tipo di farmaco per il dolore e le malattie.

FALSO Esistono numerosi farmaci che possono essere assunti durante la gravidanza.

Tuttavia è sempre importante consultare il proprio Ginecologo e/o il proprio medico specialista di fiducia prima di assumere qualsiasi farmaco. Ciò vale sia per terapie volte a ridurre sintomi passeggeri (ad esempio dolore, nausea, bruciore di stomaco, febbre) sia per impostare già prima del concepimento la terapia più efficace possibile con minori rischi per il tuo bambino nel caso in cui soffrissi di una patologia precedente la gravidanza.

...Evitare la palestra.

FALSO In realtà, molti esperti dicono che, nella maggior parte dei casi, gli allenamenti a basso impatto possono essere un ottimo modo per controllare il peso e preparare il corpo al parto.

La Società Americana dei Ginecologi e Ostetrici raccomanda alle donne in gravidanza di fare almeno 150 minuti di attività aerobica moderata ogni settimana. Per attività aerobica "moderata" s'intende che sentirai la frequenza cardiaca aumentare e inizierai a sudare, ma sarai sempre in grado di parlare normalmente. È meglio evitare gli sport che espongono a rischio di traumi o gli esercizi che comportano il rimanere distesi sulla schiena perché riducono il flusso di sangue al cervello e all'utero.

Esistono delle eccezioni! Ad esempio se sei ad aumentato rischio di aborto o di parto pretermine, è meglio moderare l'attività fisica.

Chiedi al tuo Ginecologo quali potrebbero essere gli esercizi più indicati per te.

...Smettere di farti la tinta.

FALSO Le sostanze chimiche contenute nelle tinture per capelli possono essere assorbite attraverso il cuoio capelluto. Al momento non esistono studi scientifici sui possibili effetti dannosi di tali sostanze sul feto. Per questo motivo a scopo precauzionale si consiglia di evitare la tintura per almeno il primo trimestre, quando gli organi del bambino si stanno formando.

Se successivamente volessi farti la tinta, puoi ridurre eventuali rischi assicurandoti di:

- indossare i guanti (Nel caso in cui la prepari in casa).
- Utilizzare una cuffia per evitare il contatto della tintura con la cute, o comunque posizionare la tintura solo sul capello e non sulla cute.
- Lasciare in posa la tintura per il tempo minimo.
- Essere in una stanza ben ventilata.

- Risciacquare accuratamente la testa per eliminare ogni traccia di colorante.

“Un bicchiere di vino al giorno fa bene...”

FALSO Non esiste una quantità minima di assunzione di alcol ritenuta sicura in gravidanza.

Bere alcolici in questo momento della tua vita può aumentare il rischio di aborto spontaneo, malformazioni al feto, morte fetale in utero e una serie di disturbi fisici, comportamentali e intellettuali permanenti nel tuo bambino.

-> Per approfondire:

Il rischio di recidiva in gravidanza dopo tumore al seno

- https://www.aiom.it/wp-content/uploads/2018/11/2018_LG_AIOM_Mammella.pdf
- https://www.repubblica.it/oncologia/qualita-di-vita/2018/11/29/news/cacno_e_gravidanza_tutto_quello_che_c_e_da_sapere-212970651/?refresh_ce
- <https://www.asco.org/about-asco/press-center/news-releases/pregnancy-after-breast-cancer-does-not-increase-chance>

Il ruolo protettivo dell'acido folico sul feto e sulla donna in gravidanza

- http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?menu=dossier&p=dadossier&id=26

La sicurezza della sigaretta elettronica in gravidanza

- <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/>

Le corrette abitudini a tavola in gravidanza

- http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?area=Vivi_sano&id=110
- <http://www.epicentro.iss.it/listeria/>
- <https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/alcohol-use.html>
- <https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm397443.htm>

I consigli sullo sport in gravidanza

- <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Exercise-During-Pregnancy?IsMobileSet=false>
- <http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4468&area=Salute+donna&menu=prevenzione>

L'uso delle tinture per capelli

- <https://www.nhs.uk/common-health-questions/pregnancy/is-it-safe-to-use-hair-dye-when-i-am-pregnant-or-breastfeeding/>

L'assunzione di farmaci in fase periconcezionale, in gravidanza e durante l'allattamento

- <http://www.farmaciegravidanza.gov.it/content/benvenuta-nella-sezione-dedicata-alle-mamme>



Sfatiamo alcuni falsi miti sui contraccettivi e le IST

[CAMPAGNA MONDIALE PER LA SALUTE DELLA DONNA·LUNEDÌ 25 MARZO 2019](#)

“La pillola non è adatta alle giovanissime”.

FALSO La pillola, al contrario, può essere molto efficace anche nel ridurre i sintomi legati alle disfunzioni ormonali (ad esempio irregolarità mestruali, acne, seborrea) che sono molto frequenti in questo periodo della vita.

“Dopo la sospensione dei contraccettivi ormonali contenenti estrogeni e progestinici (pillole, anello, cerotto) o solo progestinici (minipillola, impianto sottocutaneo, spirale medicata) si è meno fertili.”

FALSO Una recente revisione di tutti gli studi scientifici sulla ripresa della fertilità dopo la sospensione di un contraccettivo ormonale ha dimostrato che circa l'83% delle donne rimane gravida entro i primi 12 mesi dall'interruzione.

L'assenza di un effetto negativo sulla successiva fertilità è dovuta al basso dosaggio ormonale dei preparati attualmente in commercio.

Ricordati che la fertilità diminuisce di per sé con l'avanzare dell'età e quindi procrastinare a lungo la ricerca di una gravidanza potrebbe ridurre la fertilità indipendentemente dalla durata dell'utilizzo di anticoncezionali.

“I contraccettivi ormonali fanno ingrassare”.

FALSO I contraccettivi ormonali attualmente in commercio in genere risultano neutri rispetto al peso corporeo. Tuttavia esiste una risposta individuale che può variare a seconda del preparato ed è quindi

importante scegliere con il proprio ginecologo il contraccettivo più adatto, in relazione alle proprie caratteristiche.

“Tutti i contraccettivi ormonali hanno le stesse controindicazioni”.

FALSO I contraccettivi ormonali contenenti estrogeni e progestinici non dovrebbero essere utilizzati in presenza di alcune condizioni come: fumo ed età superiore a 35 anni, emicrania con aura, emicrania senza aura ed età superiore a 35 anni, allattamento, storia di trombosi venosa profonda, pressione alta non controllata, pregresso infarto miocardico, diabete mellito con complicanze d'organo. Al contrario, gli anticoncezionali che contengono solo progestinici possono essere utilizzati anche in questi casi.

“Tutte le spirali fanno aumentare l'intensità del flusso mestruale”.

FALSO Il flusso mestruale può aumentare con le spirali contenenti rame (IUD-Cu), argento od oro, mentre ciò non succede con le spirali medicate con progestinico (IUS-LNG) che in genere riducono l'entità del flusso. In particolare, le spirali con la dose più alta di progestinico sono addirittura indicate per il trattamento delle donne affette da mestruazioni molto abbondanti.

“Non ho sintomi, non è possibile che io abbia un'infezione sessualmente trasmissibile (IST).”

FALSO Le IST sono spesso asintomatiche. Per questo motivo se hai avuto dei rapporti a rischio è importante parlarne con il/la tuo/a ginecologo/a in modo da programmare eventuali test per prevenire serie conseguenze.

“Il mio partner ha fatto i test diagnostici per IST e sono negativi, non devo preoccuparmi di avere un'infezione.”

FALSO Non è detto che tu non abbia una IST solo perché gli esiti dei test del tuo partner sono negativi. Le IST sono spesso asintomatiche. Potresti averne contratta una dal tuo precedente partner senza saperlo. L'unico modo per esserne certi è fare i test diagnostici.

“Solo chi ha tanti partner sessuali è a rischio per le IST.”

FALSO Basta un solo rapporto non protetto con qualcuno che abbia un'infezione in corso per contrarre l'infezione.

“Non si può trasmettere una IST attraverso il sesso orale.”

FALSO Il rischio di trasmissione di una IST attraverso rapporto orale esiste, anche se è più basso rispetto al rapporto vaginale o anale. In particolare possono essere trasmessi tramite rapporto orale Chlamydia, Gonorrea, Herpes, Sifilide, HPV (Human Papillomavirus), Tricomoni e HIV (Human Immunodeficiency Virus).

“Non c'è da preoccuparsi riguardo le IST, basta un antibiotico per guarire.”

FALSO Ad oggi il trattamento di molte infezioni sessualmente trasmissibili è facile ed efficace. Ogni anno però, a causa di una diagnosi tardiva alcuni pazienti sviluppano complicazioni che sono difficili da trattare. Per esempio, la terapia per l'infezione acuta da Chlamydia è molto semplice, ma se non viene effettuata tempestivamente l'infezione può causare malattia infiammatoria pelvica e infertilità, che sono complicanze più difficili da curare. Inoltre altre infezioni, come l'Herpes e l'HIV, possono solo essere controllate da una terapia specifica ma non vengono totalmente eliminate dall'organismo.

“Se uso il profilattico sono protetta da qualsiasi IST e non ho bisogno di ulteriori controlli”.

FALSO Il profilattico è sicuro ed efficace nella prevenzione della maggior parte delle IST.

Tuttavia, può non essere in grado di proteggere per esempio dal contagio da HPV, perché il virus può colpire anche aree della pelle non coperte dal profilattico. Per questo motivo è importante vaccinarsi contro l'HPV in modo da prevenire la comparsa di condilomi e tumori.

Ricordati però di continuare a sottoporsi a controlli periodici e agli esami di screening (HPV-test e PAP-test) anche se sei vaccinata.

-> Per approfondire:

Falsi miti e benefici della pillola

- <http://www.sicontraccezione.it/falsi-miti-e-benefici-della-pillola.php>

Linee guida per l'uso delle spirali

- <http://www.smicontraccezione.it/documenti/lg-italia-ius.pdf>

Ritorno della fertilità dopo la sospensione dei contraccettivi

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30062044>

Un pieghevole che parla delle infezioni sessualmente trasmissibili pensato per i giovani

- http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_campagneComunicazione_120_listaFile_itemName_1_file.pdf

Le informazioni sulle infezioni sessualmente trasmissibili fornite dal Ministero della Salute

- http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_4.jsp?area=Malattie_sessualmente_trasmissibili

Le infezioni che si trasmettono con il sesso orale

- <https://www.cdc.gov/std/healthcomm/stdfact-stdriskandoralsex.htm>

Il Piano Nazionale Prevenzione Vaccinale 2017-2019

- http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_2571_allegato.pdf