



Scheda 2

ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Epigenetica e microbiota nei primi 1000 giorni

Che cos'è l'epigenetica

L'**epigenetica** è la scienza che studia come alcune sostanze che entrano in contatto con l'organismo possano facilitare oppure ostacolare l'attivazione dei nostri geni. Possono essere nutrienti o composti bioattivi presenti negli alimenti o sostanze prodotte dai microrganismi che abitano il nostro corpo.



Per esempio, l'ape regina diventa tale perché alimentata con la pappa reale, non perché predeterminato dai suoi geni.



Il ruolo dell'epigenetica è particolarmente importante nei primi 1000 giorni di vita, dal concepimento fino ai 2 anni.

Effetti benefici e nocivi

Le sostanze che possono influenzare questi processi sono molte e possono intervenire sia in senso positivo che negativo.



- composti contenuti in frutta, verdura e legumi
- regolare attività fisica



- alimentazione ricca di grassi e proteine
- residui di fitofarmaci e pesticidi negli alimenti
- interferenti endocrini rilasciati dalla plastica

Il ruolo della mamma è fondamentale!

Mantenere uno stile di vita sano e attivo attraverso un'alimentazione equilibrata, senza bevande alcoliche, con un sufficiente riposo notturno e un adeguato livello di attività fisica, stimola i geni che favoriscono un buono stato di salute e disattiva quelli che possono favorire l'insorgenza di malattie croniche.

Che cos'è il microbiota

Il termine **microbiota** si riferisce a un gruppo di microrganismi, principalmente batteri, che abitano una specifica zona del nostro corpo, come ad esempio la bocca, l'intestino o la pelle, e contribuiscono a garantire il corretto funzionamento degli organi.

I **primi contatti** tra il nascituro e questi microrganismi iniziano **già nel grembo materno** per poi avvenire in maniera determinante **al momento del parto**, con significative differenze tra parto naturale e cesareo. L'**allattamento** e lo **svezzamento** portano alla costituzione del microbiota intestinale del bambino, motivo per cui lo stile di vita della mamma è molto importante.



Il microbiota intestinale contribuisce a:

- digerire gli alimenti
- sintetizzare alcune vitamine
- stimolare lo sviluppo del sistema immunitario
- produrre sostanze protettive
- eliminare sostanze tossiche
- proteggere da microrganismi estranei e dannosi.

Anche dopo lo svezzamento il contesto sociale e ambientale in cui vivono il bimbo e la sua famiglia svolgono un ruolo di primo piano.

È importante consumare un'alimentazione varia ed equilibrata, svolgere un adeguato livello di attività fisica, astenersi dal consumo di alcolici e limitare l'utilizzo di farmaci e integratori alle sole prescrizioni mediche.

