

## M A T E R N I T À

①

Iniziamo in questo numero una serie di quattro articoli dedicati alla maternità sotto diversi punti di vista. Partendo oggi dalla diagnosi prenatale ci occuperemo, in seguito, di fecondazione artificiale, di problemi postparto e di donne che scelgono di diventare madri sempre più tardi

## Ida Moresco

Il test in grado di dissipare (quasi) ogni dubbio è da qualche anno ottenibile molto anonimamente anche al supermercato, si può effettuare già sette giorni dopo il rapporto, momento in cui i bHCG - ormoni di gravidanza prodotti dalla placenta e dal feto - salgono al punto da segnalare l'eventuale inizio di una gravidanza. I pochi minuti che intercorrono dal momento del test all'apparizione della seconda linea sul termometro di misurazione, dividono il tempo in un prima e un dopo. Dopo l'attesa trepidante la consapevolezza porta infatti con sé gioia, oppure sconcerto e sorpresa, ma infine anche paure e ansie. Ed è proprio per dissipare queste ultime, e per potere escludere eventuali dubbi e in alcuni casi intervenire in modo mirato (attraverso ad esempio delle terapie), che ha inizio quasi da subito tutta quella serie di analisi che caratterizzano la gestazione delle donne nei paesi occidentali.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa Jamila Bianchi, operante oltre che in uno studio privato, alla Clinica Sant'Anna di Sorenago. «In ambito medico la gravidanza si suddivide fondamentalmente in tre trimestri. Quando una paziente mi comunica di essere incinta, il primo medicamento che prescrivo, e che è addirittura consigliabile ingerire a partire dal momento in cui si decide di avere un figlio, è l'acido folico». E proprio recentemente, dopo alcuni anni in cui si era abbassata la guardia, e nemmeno i farmacisti mettevano più la mano sul fuoco riguardo all'influsso dell'acido folico nella prevenzione di malattie come la spina bifida, la Fondazione Offensiva Acido folico Svizzera è tornata a farsi sentire (www.folsaeure.ch) attraverso la sua madrina Maria Walliser.

## Esami preliminari

La prima visita ginecologica per una donna incinta ha normalmente luogo a 8-9 settimane.

ne. La gestante viene sottoposta a un'ecografia, che ha uno scarso valore medico - considerate le dimensioni di pochi millimetri dell'embrione - ma che rappresenta un momento emotivamente forte per la madre, soprattutto quando vede il piccolo cuoricino del feto battere. Per contro, sono necessarie delle analisi del sangue in grado di escludere la presenza o l'assenza di toxoplasmosi, rosolia, sifilide, HIV, epatite C (l'epatite B solamente nel terzo trimestre), oltre che accertare la glicemia, gli ormoni della tiroide, il gruppo sanguigno, gli anticorpi e infine la formula sanguigna completa per l'accertamento dell'emoglobina e dell'ematocrite. Peso, pressione arteriosa e urine sono controllate sistematicamente a ogni visita.

Come sottolinea la dottoressa Bianchi, in caso di **toxoplasmosi negativa** - il che significa che la paziente non è immune alla malattia - occorre fare attenzione a consumare la carne ben cotta, a lavare bene i legumi e la frutta che si vogliono consumare crudi, e infine a evitare gli escrementi di gatto, potenziali «contenitori» del pericoloso parassita che può portare alla toxoplasmosi. Si tratta di un'infezione durante la gravidanza che può arrecare danni al nascituro influenzando sullo sviluppo generale e portando a danni del tessuto cerebrale.

Il primo test importante è il cosiddetto **esame del primo trimestre (test di depistaggio precoce)** che si effettua tra le 11 e le 14 settimane di gravidanza) da effettuare solo con il consenso dei genitori e dopo una spiegazione dettagliata della procedura. Si tratta di stabilire le probabilità di rischio di dare alla luce un bambino affetto da un'anomalia cromosomica (per esempio la sindrome di Down). Tramite esame ecografico si misura la traslucenza nucale, alla quale si aggiungono gli esami del sangue materno. Infine si tiene conto anche dell'età della madre e di altri parametri (storia familiare, origine, peso); si tratta di un test con un'accuratezza diagnostica dell'85%.

## Nove mesi di controlli

La diagnosi prenatale è una scienza che si fa di anno in anno più articolata e precisa



KEYSTONE

Se la paziente si sottopone a visita ostetrica tardivamente (inizio secondo trimestre), esiste il **TRI-Test** (effettuato tra le 15 e le 18 settimane di gravidanza) dove si tiene conto delle settimane di gravidanza tramite la misurazione del feto insieme agli esami del sangue della gestante.

Infine, considerati come esami invasivi del primo e inizio secondo trimestre sono il **prelievo dei villi coriali** tra le 10 e le 13 settimane e l'**amniocentesi** tra le 15 e le 18 settimane. Questi esami comportano un rischio di avere un aborto spontaneo che si situa tra lo 0,5 e l'1%. Sottolinea Jamila Bianchi che comunque «i rischi si sono notevolmente ridotti negli ultimi anni grazie al fatto che questi interventi sono effettuati da medici esperti con il proprio attivo una grande percentuale di casi nella propria pratica».

L'accuratezza diagnostica per questi due esami è del 99,9%. Essi sono indicati laddove il rischio di anomalie cromosomiche è aumentato, ossia in caso di un esame di depistaggio positivo (primo o secondo trimestre), l'età materna superiore ai 35 anni, anteceden-

ti di anomalie cromosomiche o malformazioni evidenziate in occasione dell'esame ecografico.

## Verso la meta

La gestante si trova nella fase centrale della propria gravidanza ed è il momento dell'esame più importante, che normalmente si svolge nella 22ma settimana: l'**ecografia morfologica**: questo esame permette di controllare tutti gli organi del feto, la posizione della placenta e infine il liquido amniotico, di misurare la biometria fetale, insomma, il benessere fetale e il suo sviluppo.

Un mese e mezzo più tardi, tra le 24 e le 28 settimane, viene effettuato il **depistaggio del diabete gestazionale**, noto anche come **test O'Sullivan**, che avviene tramite la somministrazione di 50g di zucchero cui segue la misurazione della glicemia un'ora più tardi. In caso di positività vengono proposte le misure adeguate sia fetale sia materna.

L'ultimo trimestre, che per

molte donne si presenta come il più lungo - da una parte perché l'aumento del peso corporeo inibisce le proprie libertà, dall'altra perché aumenta il desiderio di fare finalmente la conoscenza con il proprio bebè - è caratterizzato da visite più frequenti. Ci spiega Jamila Bianchi: «A partire dalla 32ma settimana si fa un controllo della crescita fetale attraverso un'ecografia dettagliata; di solito le misurazioni sono abbastanza attendibili e si può stabilire nella curva del peso a quale percentuale attribuire il feto: 10 (piccoli), 50 (medi), 90 (grossi) percentile. Si controlla anche la quantità di liquido e la posizione della placenta. A ogni visita ci si occupa sia dello stato di salute del feto sia di quello della madre, poiché nel terzo trimestre possono apparire delle complicazioni come ad esempio la minaccia di un parto prematuro o le gestosi (ipertensione arteriosa delle gestanti)».

Il termine finalmente si avvicina, si materializza, ma poi spesso accade che venga superato, senza che le contrazioni si facciano sentire. Le gestanti sono costantemente all'erta, la faticosa valigetta è pronta, eventuali parenti sull'attenti, ma non succede niente. Quanto si aspetta se la natura non fa il corso previsto?

«A partire dal termine è consigliato anche il **CTG (cardiotocografia)** che permette di rilevare la frequenza del battito cardiaco fetale e la presenza di eventuali contrazioni. Da 7 a 14 giorni dopo il termine - spiega la dottoressa Jamila Bianchi - si può provocare il parto, ad esempio con degli ovuli di prostina se il collo uterino non è favorevole o direttamente con la flebo di Syntocinon se il collo uterino è favorevole (cioè appianato e dilatato)».

A tutti questi esami, che come conferma la ginecologa, con gli anni sono andati specializzandosi, si aggiunge anche quello del **doppler**, cui si sottopone la gestante quando ha una gravidanza a rischio con un ritardo di crescita. Vi è infine, da non molto tempo anche l'**ecografia 3D o tridimensionale**, attraverso la quale si ha modo di «vedere» in modo più figurativo il proprio bebè. «È un esame che permette una bella visione - sorride Jamila Bianchi - ma senza un vero valore aggiunto, se non quello di fare piacere ai genitori che si trovano per la prima volta faccia a faccia con il nascituro, ma solo se quest'ultimo lo permette!».

(Continua)

## SPIGOLATURE

Molta tv e poco moto

Eros Costantini

Due notizie che riguardano da presso noi ticinesi o la Svizzera italiana più in generale. Qualcuno potrebbe magari anche rabbiarsi data la nostra conosciuta suscettibilità. La prima, diffusa dalla Publica Data di Berna, società di rilevamenti dei media, accerta che gli svizzeri italiani sono i maggiori teledipendenti del Paese, con una media giornaliera di 256 minuti contro i 207 minuti degli svizzeri tedeschi e i 237 minuti dei romandi. Curiosità: siamo anche quelli che si addormentano di più davanti al televisore, quasi che la tv fosse per molti un sonnifero somministrato visualmente. La seconda emerge da uno studio svolto da «Sport Schweiz 2008», ed è forse più preoccupante: noi ticinesi siamo gli svizzeri più pantofolai, più pigri in quanto ad attività fisica. Può darsi ci sia una correlazione fra la troppa tv e lo scarso moto, ma quest'aspetto non

è stato analizzato. L'indagine ha accertato che il 42% dei ticinesi non pratica alcuno sport, soprattutto le donne a partire dai 15 anni e gli uomini sopra i 45 anni. La cosa inquieta le nostre autorità che si sono incontrate a Tenero con le Federazioni sportive ticinesi per concertare una strategia di stimolo allo sport o, quanto meno, a fare più movimento, come camminare e fosse solo passeggiando.

Sia sul fronte della troppa televisione debilitante, sia su quell'altro del poco movimento ingrassante, affiorano fatti e aneddotiche in bilico fra lo sconcertante e il comico. Per essere sintetici ed evitare il lascivo, c'è chi confessa che davanti al televisore inizia a volte con il petting e finisce con lo zapping; in fatto di sport sono invece tantissimi gli adepti dei due sessi ad ammettere di andare in palestra più per cuccare e farsi vedere che non per affilato sportivo. Altra curiosità emergente dallo studio di «Sport Schweiz» è l'attrazione e il convincimento che hanno il linguaggio e gli slogan su tanti, anche su chi magari non capisce l'inglese, il cinese o il giapponese, come accertato per palestre di arti marziali di Zurigo propagandate con ideogrammi cinesi. Altri inviti stuzzicanti si basano su slogan minimalisti in inglese come «Training happiness» o «Run to happiness».

Non a un caso nel fare concorrenza alle palestre prettamente sportive si sono fatte avanti negli ultimi tempi i raduni (sempre in palestre o saloni assomiglianti) le riunioni di ginnastica più soft con agganci esotericispiritali che vanno sotto l'appellativo molto largo di «Gruppo intensivo su emozioni e comunicazioni». Cioè, e cito fra virgolette, «su esperienze attraverso linguaggi non verbali del corpo», ma basati su una parvenza di ginnastica, «per liberarlo dagli accumuli emotivi, recuperare la dimensione del sentire e sviluppare l'ascolto interiore». Quindi ascoltare fors'anche una voce interiore, come teorizza una monitrice (o guru?) di un corso, che ti sussurra: mangia meno, datti una regolata, muoviti un po'.

Il narcisismo da palestra, fatto per lui di addominali da mettere in mostra e di bandana alla Lapo per tenere i capelli o per dar risalto alla pelata; per lei incentrato su tutine firmate e mini body da ti mostro e non ti mostro ma sono un mostro sexy, è comunque una buona occasione per muoversi oltre che per finire a letto o mettere su famiglia. Poiché viviamo un mondo dove imperano mode e modi spesso condizionanti, c'è chi è convinto, stando a sondaggi riguardanti i nuovi apparecchi televisivi, di non riuscire più a seguire i programmi se non ha

un apparecchio di ultima generazione e, perfino, (lo si è letto in margine al Festival di San Remo) chi è convinto che il vecchio apparecchio gli causi o gli abbia causato disturbi visivi. C'è pure chi pratica qualche sport solo per darsi un tono, come quelli lontani da un vero amore per il golf, ma che lo praticano perché fa moda e snob. Sportivamente parlando è comunque una benefica passeggiata all'aria aperta, anche se un po' costosa, quella offerta dal golf. Ma qui ci addentriamo nel settore dei gusti e delle possibilità.

Importante è comunque muoversi, poiché così anche un sedentario o un ingegno mediocre attraverso un po' di esercizio può raggiungere certi traguardi e far bene alla propria salute. Anche se non tutti sono d'accordo, difatti c'è chi porta ad esempio la tartaruga che non fa jogging né va in palestra, si muove poco e campa a volte più di 300 anni. È tuttavia accertato che star troppo seduti, spostarsi solo in auto, evitare le scale e non fare almeno una camminatina al giorno può avere conseguenze assai serie per la salute. Convincere noi ticinesi sembra comunque difficile. Nonostante le nostre proverbiali passioni politiche, siamo gli svizzeri che utilizzano di più il voto per posta pur di non camminare fino all'ufficio elettorale.