

# L'alcol in gravidanza può attendere

*Una mamma su tre ha meno di trent'anni e deve fare la scelta drastica di rinunciare al bere durante la gravidanza per non danneggiare il bambino che nascerà.*

In Italia oltre 560 mila donne ogni anno diventano madri e nonostante sia abbastanza alto il numero di quante conoscono i rischi del bere in gravidanza, circa il 20% non fanno la scelta drastica di rinunciare del tutto a inserire l'alcol nella propria dieta.

Torna per questo la campagna di informazione e sensibilizzazione "Se aspetti un bambino l'alcol può attendere". Su [www.beviresponsabile.it](http://www.beviresponsabile.it) e [www.sigo.it](http://www.sigo.it) informazioni chiare e semplici regole da rispettare, un video che vivrà su social network, Facebook, Twitter, blog e forum col sostegno di celebrities, blogger, chef e sportive. Il focus sarà sulle under 30, perché una neo-mamma su 3 ha meno di 30 anni e a quest'età è più alta la percentuale dei comportamenti meno virtuosi e consapevoli nei confronti dell'alcol.

Molte, soprattutto alla prima gravidanza, si chiedono: come dobbiamo comportarci nei confronti dell'alcol? Se sono incinta devo smettere in assoluto di bere? O un bicchiere ogni tanto è ammesso nella mia dieta? E ancora: è importante abbandonare l'alcol già quando si è nei primissimi mesi di attesa? Dietro queste domande ci sono dei comportamenti che, secondo una ricerca commissionata da AssoBirra, parlano di uno zoccolo duro di circa 8 su 10 che non bevono o smettono di bere alcol appena apprendono della gravidanza, mentre il 17% riduce i consumi di bevande alcoliche ma non li elimina del tutto e un 4% mantiene le stesse abitudini pre-gravidanza.

Proprio per rispondere a queste domande, e per tornare a informare e sensibilizzare le donne sulle sindromi alcol fetali correlate e su come prevenirle, dopo i risultati positivi ottenuti con la prima edizione della campagna "Se aspetti un bambino l'alcol può attendere", SIGO (Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia) e AssoBirra (Associazione degli Industriali della Birra e del Malto) hanno lanciato dall'8 al 31 marzo la seconda edizione dell'iniziativa.

Il focus dell'iniziativa quest'anno è dedicato alle under 30, visto che ben una neo-mamma su 3 ha meno di 30 anni (Istat). Per di più, secondo una ricerca Demoskopea, proprio in questa fascia di età si concentrano i comportamenti meno corretti sul consumo di alcol in gravidanza.

A fronte di una media nazionale, come abbiamo visto, del 4% di

donne che continuano a bere nonostante ne conoscano e percepiscano i rischi, scopriamo che questa percentuale cresce sensibilmente fra le under 30 (7% tra i 25-30 anni e 12% tra i 18-24) e che invece scende, altrettanto sensibilmente, con l'avanzare dell'età: si riassume al 4% nella fascia 31-37 anni e scivola addirittura al 2% tra i 38-44. A riprova, i dati di quante abbandonano del tutto l'alcol (tra astemie e bevitrice) all'arrivo di una gravidanza: contro la media nazionale che è di circa l'84%, con punte virtuose dell'86% nella fascia 31-37 e dell'88% in quella 38-44, tra le under 30 questa percentuale scende invece al 65% tra i 18-24 anni e al 75% tra i 25-30.

Alberto Frausin, Presidente AssoBirra: "Il periodo della gravidanza e dell'allattamento rientra in quelle specifiche circostanze e fasi della vita in cui la scelta più sicura è astenersi dal bere alcolici, anche alla luce del fatto che la scienza non ha ancora saputo individuare il livello di consumo al di sotto del quale si può bere senza rischi. Fra le donne che aspettano un bambino e che non sono astemie sono ancora molte quelle che, anche nel periodo che precede la gravidanza, continuano a non modificare le proprie abitudini di consumo (il 17% riduce drasticamente le bevande alcoliche, mentre il 4% mantiene le stesse abitudini pre-gravidanza). L'idea che ci ha guidato è proprio quella di rivolgerci a loro per informarle al meglio sui rischi connessi a determinati comportamenti. Perché il primo passo per prendere delle decisioni responsabili è sempre l'esatta conoscenza del problema".

Nicola Surico, Presidente SIGO: "Anche se oggi, rispetto al passato, il problema delle patologie fetali legate al consumo di alcolici in gravidanza è più conosciuto dalle donne, siamo consapevoli che molto può essere ancora fatto per sensibilizzare sul tema, soprattutto nelle fasce delle under 30. Con la prima campagna del 2007 avevamo avuto una giusta intuizione, ponendo l'attenzione su un fattore di rischio ancora poco conosciuto. E oggi SIGO - prosegue Surico - ha deciso di rilanciare questa campagna insieme ad AssoBirra, perché siamo convinti che sia importante continuare a invitare le donne a fare visita al ginecologo per avere tutte le informazioni del caso. Siamo consapevoli - conclude Surico - che quando si parla di alcol esiste una soggettività molto elevata, ma è comunque fondamentale essere informati, comportarsi di conseguenza e avere un'attenzione particolare nei mesi della gravidanza".

### **Alcol e gravidanza: basta evitare di bere per pochi mesi per proteggere il bambino**

I rischi legati al consumo di alcol in gravidanza costituiscono un argomento delicato e non del tutto noto, specialmente in Italia. Il feto, infatti, non ha difese rispetto all'alcol assunto dalla madre. Questa sostanza può interferire con il suo sviluppo provocando l'insorgere delle cosiddette patologie fetali alcol correlate, che possono provocare danni permanenti e irreversi-

bili come anomalie della crescita, ritardo mentale e alterazioni somatiche. Tali patologie, a seconda della loro combinazione e gravità vengono distinte in FAS (sindrome fetale alcolica), FAE (difetti alla nascita alcol correlati) e FASD (disordini collegati all'uso dell'alcol in gravidanza).

In una ricerca pubblicata a settembre 2011, l'Istituto Superiore di Sanità ha rivelato che il 7,6% dei neonati italiani sono stati esposti durante la gravidanza all'alcol materno. E sebbene ancora oggi la scienza non possa dirci con certezza se esista o meno una quantità minima di alcol sicura in gravidanza, si ritiene prudente evitare completamente il consumo di una sostanza, l'alcol appunto, che potrebbe creare problemi al sistema nervoso centrale del nascituro, con conseguenti rischi di ritardo mentale o di disturbi comportamentali. Per questo è importante una campagna supportata dagli operatori sanitari più autorevoli e competenti - i ginecologi e ostetrici, indicati dalle donne italiane come la realtà più autorevole in grado d'incidere sulle loro decisioni in materia - che orienti le future mamme verso le giuste scelte comportamentali in materia di alcol.



## LE DONNE IN GRAVIDANZA DEVONO SAPERE CHE...

Ecco alcuni semplici consigli utili per le donne in gravidanza, o che stanno pianificando di avere un bambino, su come comportarsi in questo importante e delicato momento della propria vita:

- Bere alcol in gravidanza può danneggiare il bambino che nascerà
- Già nelle prime settimane di gravidanza l'alcol che bevi può fare danni
- I danni che puoi fare al tuo bambino bevendo alcol non sono curabili
- Non consumando alcol puoi evitare completamente questi danni
- Nessuna dose di alcol è considerata sicura durante la gravidanza
- Se hai già consumato alcol durante la gravidanza non continuare a farlo
- Se stai pianificando una gravidanza astieniti dal bere alcol