

**TORINO**

Cerca nel sito

METEO

Torino, la ricerca alla Città della Salute: "Attente al pesce in gravidanza, rischio obesità per i figli"



I risultati di uno studio coordinato a Torino e condotto su 7mila donne in Italia e 26mila tra Europa e Usa: la colpa non è dell'alimento in sé ma dell'inquinamento soprattutto da mercurio. Femmine più colpite

di SARA STRIPPOLI



13 marzo 2016

Mangiare pesce più di tre volte a settimana in gravidanza rischia di aumentare il rischio che il nascituro diventi obeso. E fra le bimbe il rischio è ancora più alto. Lo dice uno studio durato anni in undici Paesi europei e, in America, in Massachusetts, coinvolgendo 26.184 donne in gravidanza con un controllo sui bambini fino all'età di sei anni. La ricerca è coordinata a Torino per la parte italiana (il secondo centro è a Roma) dai due epidemiologi Lorenzo Richiardi e Costanza Pizzi del dipartimento di Scienze Mediche della Città della Salute ed è stata pubblicata un mese fa da Jama (acronimo dell'autorevole Journal of American medical Association) Pediatrics.

Troppo pesce dunque non è consigliabile, ma non perché i suoi elementi nutritivi siano dannosi, bensì a causa degli inquinanti presenti, in prima fila il mercurio e i cosiddetti pops, interferenti endocrini che potrebbero avere un effetto negativo favorendo obesità, chiariscono Richiardi e Pizzi. Che subito avvertono: «Si ritiene che possa esserci correlazione fra eccessivo consumo di pesce in gravidanza e obesità dei bimbi, ma questo non significa affatto che il pesce sia da togliere dalla dieta. Solo che è preferibile mangiarlo in quantità inferiori a tre pasti a settimana».

I risultati dello studio vanno di pari passo con le recenti linee guida della Food and Drug administration (l'ente governativo statunitense che ha il compito di regolamentare l'uso di alimenti e farmaci) dal titolo «Cosa dovrebbero sapere le donne incinte e i genitori». Qui si consiglia di non assumere troppo pesce in gravidanza. La guida elenca anche le tipologie di pesce sconsigliate durante la gestazione, incluse dettagliate indicazioni dei microgrammi di mercurio contenuti in ciascuna specie. Fra i pesci che non si dovrebbero assumere in gravidanza e nel periodo dell'allattamento – ma anche i bimbi piccoli farebbero meglio ad evitarlo - lo spada e lo sgombrò, ma anche lo squalo e il tilefish, sconosciuto ai nostri mari ma familiare nel Golfo del Messico. In tutti questi le percentuali di mercurio, avverte la Fda, sono altissime rispetto a quello presente in altri pesci. Il metilmercurio, specificano le linee guida, «è una neurotossina che può essere dannosa per il cervello e il sistema nervoso se una persona ne è troppo esposta».

Richiardi e Pizzi puntualizzano tuttavia che lo studio non ha messo in relazione altre possibili concause. In altre parole, se al consumo di pesce più di tre volte alla settimana si sommano cattive abitudini alimentari con un apporto eccessivo di calorie o assunzioni di inquinanti, o se questo accade in contesti socio-economici particolari, non ci sono per ora indicazioni su quale degli aspetti possa essere predominante sull'insorgenza dell'obesità.

Il progetto Ninfea (uno dei tasselli dello studio internazionale) fa capo all'équipe della Città della Salute e ha lo scopo di migliorare la conoscenza dei fattori che, a partire dalla gravidanza e in seguito alla nascita e durante l'infanzia, influenzano la salute dei bambini. In particolare, si propone di identificare i fattori di rischio - stili di vita, malattie, esposizione a farmaci o altre sostanze - ma anche i fattori protettivi. La partecipazione delle donne a questi studi, dice Richiardi «è utilissima, chiunque sia interessato ci contatti». Tutte le informazioni alla voce "Progetto Ninfea", anche su una pagina Facebook.

Mi piace Piace a 39.343 persone. Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici.

GUARDA ANCHE

DA TABOOLA

Hellen Mirren bacia a sorpresa il presentatore: "Volevo farlo da 15 anni"

L'addio a Giorgio Ariani, il prete vieta la canzone e gli amici la intonano in coro

È nata Isabel Totti, il ginecologo: "Lo stupore del capitano quando ha scoperto che era femmina"

a Torino

Scegli una città

Torino

Scegli un tipo di locale

TUTTI

Inserisci parole chiave (*facoltativo*)

Cerca

ILMIOLIBRO

EBOOK



TOP EBOOK
La figlia di Archita
di Francesco Giola



LIBRI E EBOOK
NON TI SCORDAR DI ME
di BRUNO BAUDISSIONE

[La rivoluzione del libro che ti stampi da solo. Crea il tuo libro e il tuo ebook.](#)
[vendi e guadagna](#)
[Guide alla scrittura](#)
[Concorsi letterari e iniziative per autori e lettori](#)

Divisione Stampa Nazionale — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA