

SALUTE Il Messaggero.it

Home Medicina Bambini e Adolescenza Benessere e Fitness Prevenzione Alimentazione Salute Donna La Coppia Storie Foto e Video Focus

LO STUDIO

Se si fa attività fisica in gravidanza è più probabile che il nascituro sarà uno sportivo

Tweet



Dalla predisposizione ad asma e allergie a quella all'obesità, dalla propensione all'esercizio fisico al rischio di malattie infettive, sotto moltissimi aspetti la vita di una persona comincia in gravidanza, con i comportamenti della mamma in grado di avere un effetto che dura tutta la vita. L'ultimo ad essere dimostrato, anche se per ora solo sui topi, è quello sull'esercizio: se un adulto è sportivo o 'pantofolaio' dipende probabilmente anche da quanto esercizio ha fatto la mamma finché era incinta.

I ricercatori del Baylor College of Medicine e della Rice University di Houston hanno studiato un gruppo di topi femmina geneticamente identici, permettendo loro di correre liberamente su delle ruote per una settimana e facendole poi accoppiare. A metà dei topi in gravidanza risultanti sono state bloccate le ruote, mentre l'altra metà è stata lasciata libera di fare esercizio, in media 10 chilometri a notte all'inizio della gestazione mentre più avanti il ritmo è diminuito. Tra i figli dei due diversi gruppi non sono state notate molte differenze durante l'infanzia, ma in adolescenza quelli nati da mamme 'in esercizio a loro volta percorrevano molta più strada sulle ruote. Le differenze si sono via via accentuate con l'età, con i topi 'attivi che percorrevano in media il 50% in più di strada.

«L'implicazione principale dello studio - spiega Robert Waterland, uno degli autori dello studio pubblicato dal *Faseb Journal* -, è che l'attività fisica della mamma probabilmente influenza la propensione all'esercizio della prole. Anche se molti pensano che questa caratteristica sia esclusivamente genetica, anche l'ambiente fetale ha un ruolo». Il meccanismo con cui si manifesta l'effetto, spiega Waterland, non è chiaro, ma probabilmente implica la minore o maggiore 'accensione' di alcuni geni che predispongono al movimento causata dall'attività materna. Una possibilità è anche che il movimento della mamma sia in grado di influire sullo sviluppo cerebrale del feto.

L'attività fisica in gravidanza, che per gli esperti dovrebbe essere di almeno 30 minuti al giorno di esercizio moderato, è utile anche per evitare altri effetti negativi sul feto. Diverse ricerche, fra cui una coordinata dall'Istituto di Fisiologia Clinica del [Consiglio Nazionale delle Ricerche \(Cnr\)](#) di Pisa, hanno trovato che i bimbi nati da mamme sovrappeso hanno una maggiore probabilità di avere problemi cardiaci, ictus o diabete tipo 2 per tutta la durata della vita. Molto pesanti anche gli effetti di altri comportamenti sbagliati, come fumo o alcol, sul nascituro, che rischia di venire alla luce sottopeso o, nel caso dell'abuso di bevande alcoliche, con deficit cognitivi importanti. Anche l'assunzione di marijuana, ha documentato recentemente uno studio su *BMJ Open*, può influire sul peso alla nascita del nascituro. Fra i comportamenti virtuosi c'è invece la vaccinazione antinfluenzale in gravidanza, che riduce secondo *Clinical Infectious Diseases* del 51% il rischio di morte fetale dopo le 20 settimane.

Domenica 10 Aprile 2016, 16:30:34
© RIPRODUZIONE RISERVATA



Alcolometro



Quanti alcolici potrò bere stasera?

Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso
Stato
Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

<p>Cosa bevi di solito? Scegli la bevanda da bere</p> <p><input type="button" value="Calcola"/></p>	<p>Quanto bevi di solito? Scegli il numero di bicchieri</p> <p><input type="button" value="Calcola"/></p>
--	--

Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcola-calorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento
Scegli quanto mangiare
Quanto pesi? (in kg)

Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

DIVENTA FAN DEL
MESSAGGERO



Il Messagg...



Segui
@ilmessaggeroit

Nome commerciale

Nome equivalente (principio attivo)
Acarbosio

Categoria terapeutica
A - Apparato Gastrointestinale e Metabolismo

Analisi del sangue



Scopri subito come interpretare i risultati delle tue analisi, prima di portarle al tuo medico; inserisci in ogni campo il valore che desideri verificare

AMILASI
In U.I. (unità internazionale) per litro di sangue

AMILASI PANCREATICA
In U.I. (unità internazionale) per litro di sangue

AMILASEMIA
In milligrammi per decilitro di sangue

Bioritmi



Vuoi conoscere ogni giorno il tuo stato di forma fisica, emotiva spirituale e mentale? Riempi i campi qui sotto

Inserisci la data di nascita
1 Gennaio 1940

Inserisci la data da calcolare
1 Gennaio 1940

Indica a quale bioritmo sei interessato (li puoi scegliere anche tutti)

Mentale Spirituale

Fisico Emozionale

Questo sito utilizza i **cookie** per migliorare la tua esperienza di navigazione ed inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. ✕

[Se vuoi saperne di più clicca qui.](#)

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.