

Gravidanza

IL PANCIONE COMINCIA A 40 ANNI

di Letizia Michelozzi

Sempre più numerose le donne che scelgono di diventare mamme dopo gli "anta". Problemi? Sono pochi se si fanno controlli accurati e ci si mantiene in forma

È oramai un dato di fatto. Negli ultimi anni c'è stato un progressivo aumento di gravidanze in donne che oramai non sono più giovanissime. E oggi non ci si sorprende più di fronte a una quarantenne in dolce attesa. Prova ne sia lo stuolo di mamme famose, attrici, cantanti, principesse reali che hanno deciso di avere un figlio (anche il primo) dopo aver abbondantemente superato l'età. Ma i rischi di un tempo ci sono ancora? E cosa bisogna fare per stare tranquille?

Una vera scelta

È una maternità più consapevole quella delle quarantenni che decidono di avere un figlio quando ne sono convinte, quando lo sentono come un vero completamento della propria femminilità. Sono coloro che hanno rinviato questa scelta per dedicarsi alla crescita professionale, alla vita sociale, al rapporto di coppia o alla ricerca del partner giusto. Insomma, un nuovo ruolo della donna e un nuovo concetto di maternità da programmare e vivere come un'esperienza che arricchisce davvero. Sarà la scelta migliore? Forse sì. Come afferma la rivista *Nature*, una gravidanza in età matura non è pericolosa anzi, dà energia, benessere, ottimismo e fa quasi ringiovanire. Una realtà che bisogna vivere tranquillamente, anche se sotto co-



stante controllo ginecologico. L'importante è che la futura mamma sia in buono stato di salute, non abbia chili di troppo e che gli esami del sangue siano a posto. Non devono esserci state patologie all'apparato genitale (un fibroma uterino o lievi modificazioni del collo dell'utero possono creare problemi), né troppe gravidanze o aborti che abbiano reso l'utero privo di tono (un utero debole non riesce a tenere la placenta durante la gestazione e non sarà forte al momento di sostenere le contrazioni del parto). Per questo, l'ideale sarebbe che il figlio desiderato dopo i quarant'anni fosse il primo. Chi l'avrebbe detto? "In ogni caso", spiega la dottoressa Stefania Piloni, specialista in ostetricia e ginecologia, "il medico deve effettuare un'analisi clinica scrupolosa, soprattutto nel calcolo del rischio legato a fattori come ipertensione e diabete. Sorvegliandone la possibile insorgenza ed escludendo l'esistenza di anomalie cromosomiche, soprattutto la trisomia, mediante l'amniocentesi o il prelievo dei villi coriali, la donna potrà vivere serenamente l'intero periodo di gestazione. Per quanto riguarda il parto, in genere viene scelto il taglio cesareo, più che altro come precauzione".

Mantenetevi in forma

Oltre gli "anta" possono fare capolino l'ipertensione o una ridotta tolle-

ranza al glucosio, perciò bisogna fare attenzione all'alimentazione. Il medico vi consiglierà una dieta appropriata anche per tenere d'occhio la bilancia. Ricordatevi che gli aumenti di peso accettabili stanno tra i 9 e i 12 chili. Inoltre, una regolare atti-

vità fisica sarà utilissima. L'ideale è il nuoto, anche perché nell'acqua i movimenti sono meno faticosi. Vanno bene anche passeggiate all'aria aperta e ginnastiche dolci, come lo yoga. Vietati gli sport molto faticosi, le sigarette e l'alcol.

Le ansie da vincere

Dopo i quarant'anni è raro che si rimanga incinte per sbaglio. È una gravidanza voluta e pianificata che ha i suoi pregi ma anche i suoi difetti. Innanzitutto la si affronta con più maturità e anche in sala parto l'età fa la differenza. "Le ragazze giovani", dice la dottoressa Piloni, "si lasciano facilmente prendere dall'emotività, mentre le "attempate", come vengono definite, sono più preparate". Ma è una gravidanza costellata da ansie. L'assillo principale è quello della diagnosi prenatale per evitare malformazioni. Poi c'è il timore di non riuscire a partorire. E il rischio c'è perché non è detto che l'utero si contragga bene e quindi è più facile avere emorragie da parto. Ecco perché spesso si programma il cesareo. Poi c'è la difficoltà di portare avanti la gravidanza: sovrappeso, pesantezza, gonfiore alle caviglie. Un corpo non più giovane arriva al termine dei nove mesi veramente sfinito. E l'ultima perplessità? Essere messe da parte nel mondo del lavoro.

ECCO GLI ESAMI PIÙ IMPORTANTI

Più la mamma è avanti negli anni, più cresce il rischio di malformazioni del feto: nelle donne fino a 35 anni è dello 0,9 per cento, ma a 43 anni sale al 7,8. Ecco perché se si superano i 37 anni si consiglia l'amniocentesi, che consente di individuare le anomalie cromosomiche, e in particolare la sindrome di Down. È un esame che si fa non prima della sedicesima settimana di gestazione, in ambulatorio e sotto controllo ecografico. Con uno speciale ago, vengono

aspirate attraverso l'addome dai 12 ai 18 centimetri cubici di liquido amniotico: l'analisi delle cellule fetali in esso contenute, consente di controllare la struttura cromosomica. Il rischio di aborto dovuto all'esame è di un caso su 250.

Per una diagnosi ancora più precoce si può fare la villocentesi che individua nel feto la presenza di malattie ereditarie o disturbi del metabolismo. In questo caso, le cellule fetali vengono prelevate dai villi coriali,

una parte del tessuto che nutre la placenta. Si fa tra l'undicesima e la tredicesima settimana di gravidanza, ma c'è un rischio di aborto è più elevato, un caso su 50. Se si può, meglio aspettare di fare l'amniocentesi. Sono comunque esami che si eseguono solo con il consenso della gestante.

Poi ci sono il duotest e il tritest, prelievi sanguigni che controllano le alterazioni ormonali e proteiche, e la translucenza nucale, l'ecografia di una parte della nuca che è più spessa nei bambini Down.

I risultati di questi test sono però molto meno sicuri.

Ma è meglio pianificare

Senza dubbio l'età matura comporta modificazioni dell'organismo che bisogna tenere in considerazione. Ad esempio, si può verificare un peggioramento della vascolarizzazione (possibile causa di aborti spontanei) e la probabilità di anomalie nell'uovo o di problemi ginecologici e cardiovascolari. Prima di rimanere incinte, sottoponetevi ad alcuni esami preventivi per controllare se siete in grado di affrontare la gravidanza: ecografie, test endocrinologici, test del muco cervicale, controllo della elasticità uterina.