

Che cos'è il DHA e perchè è importante in gravidanza

scritto da Georgia per Mamme Creative - www.mammecreative.it

Il DHA (Omega-3) è un **acido grasso polinsaturo (Acido Docosa-esanoico) presente nel latte materno, a partire già dal colostro**. Nella donna in gravidanza o durante l'allattamento i fabbisogni di DHA sono aumentati, proprio per sopperire alle necessità prima del feto e poi del bambino. Infatti, il contenuto di DHA del latte materno è fortemente influenzato dalla dieta della madre. **Il DHA è particolarmente importante sia in gravidanza, che in allattamento**, per diverse ragioni. Ma andiamo a verificare nel dettaglio cosa sia il DHA e quali rischi possa ridurre durante la gravidanza.

DHA in gravidanza: quali sono i vantaggi

Il DHA è importante perché è indispensabile per la sintesi delle membrane cellulari, in particolare di retina e cervello.

Diversi studi internazionali hanno valutato gli effetti del DHA sul sistema visivo in crescita e hanno dimostrato che i livelli del DHA nel latte materno e nel latte supplementato con DHA sono positivamente correlati allo sviluppo visivo dei bambini. Una ridotta concentrazione di DHA nel cervello durante la vita fetale si evidenzia successivamente in un ridotto sviluppo neuronale, in deficit della neurotrasmissione, in deficit neurocognitivi e alterazioni del comportamento. Inoltre altri studi hanno dimostrato che l'integrazione con il DHA è associata ad una riduzione del 15% dei casi di **gravidanze pretermine**, prolungando la gestazione e determinando un significativo aumento del peso fetale.

L'assunzione di DHA da parte della madre contribuisce al fisiologico sviluppo cerebrale e degli occhi nel feto e nei lattanti allattati al seno: tali effetti benefici sono ottenuti con un'assunzione giornaliera di 200 mg di DHA in aggiunta alla dose giornaliera consigliata di acidi grassi omega-3 nell'adulto, che è pari a: 250 mg di DHA e EPA (Perinatal Lipid Intake Working Group – J. Perinat. Med. 2009). **Sulla base di queste conclusioni si può dedurre che in caso di dieta con insufficiente apporto di omega-3 è consigliabile un dosaggio giornaliero di DHA superiore ai 200mg.**

Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista American Journal of Clinical Nutrition che ha coinvolto più di mille soggetti, realizzata da un team di ricercatori internazionali e diretta da Usha Ramakrishnan dell'Emory University di Atlanta, le donne che in gravidanza consumano almeno 400 mg di DHA al giorno favoriscono lo sviluppo della funzione cognitiva e della capacità di prestare attenzione dei propri figli, in età prescolare.

All'età di 5 anni, infatti, i bambini le cui madri hanno ricevuto il DHA durante la gestazione mostrano una maggiore concentrazione, rispetto a quelli nati da donne che non hanno seguito l'integrazione.

Un effetto positivo del DHA sulla sfera metabolica è stato dimostrato da un altro recente studio (**Am J Clin Nutr. 2018 Jan**). **Si tratta della correlazione tra l'assunzione di DHA nel periodo prenatale (600mg/giorno) ed una quota maggiore di massa corporea priva di grasso misurata nei bambini all'età di 5 anni.**

L'aumento dell'assunzione di omega-3 riduce il rischio di parto pretermine: la dose ottimale giornaliera va da 500 a 1000 mg di omega-3 (ma con almeno 500 mg di DHA) a partire dalla 12a settimana di gravidanza. (Fonte: Cochrane Review, feb 2019).

La riduzione è dell'11% per il rischio di parto entro la 37° settimana e **addirittura del 42% per il parto entro la 34° settimana.**

Quali sono i rischi di parto pretermine

I bimbi nati prematuri corrono un rischio maggiore di andare incontro a complicazioni e disabilità di vario genere, come ad esempio:

- problemi respiratori,
- paralisi cerebrale,
- disabilità intellettiva,
- infezioni gravi,
- malattie intestinali (tra cui l'enterocolite necrotizzante),
- basso peso alla nascita,
- difficoltà di alimentazione,
- organi non ancora maturi e sviluppati.

Si tratta di bambini che spesso necessitano di rimanere in ospedale diverse settimane a seguito del parto, talvolta nelle unità di terapia intensiva neonatale.

La neo mamma invece presenta un aumentato rischio di:

- depressione post-partum,
- aumento del rischio di cesareo, con relative complicazioni.

DHA in allattamento: quali sono i vantaggi

Lo stile di vita e soprattutto la dieta influenzano i livelli di DHA nel latte materno, disponibili per essere trasferiti al bambino. Il DHA infatti, dovrebbe depositarsi in quantità adeguate nel cervello e nei tessuti non solo nel feto, ma anche nel neonato (quindi durante l'allattamento). Diversi studi hanno mostrato che un'adeguata assunzione dietetica di DHA, da parte della mamma durante la gravidanza e/o l'allattamento, è associata ad un miglioramento dello sviluppo visivo e cognitivo del bambino.

Il latte materno rappresenta l'alimento ideale per il neonato durante tutto il primo anno di vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'allattamento al seno esclusivo nei primi sei mesi di vita e la prosecuzione dell'allattamento al seno almeno fino ai due anni.

Il contenuto di grassi totale del latte materno varia da 3 a 4 g/100 ml ed è influenzato da diversi fattori. I grassi (o lipidi) sono la maggiore fonte di energia nel latte materno, ma alcuni hanno anche funzioni diverse. Tra i lipidi nel latte materno predominano gli acidi grassi insaturi, che costituiscono il 60% circa del totale, rispetto agli acidi grassi saturi (40%).

L'acido docosaesaenoico (DHA), come l'acido arachidonico (ARA), è un acido grasso insaturo presente nel latte materno in quantità costanti, dal "primo latte" (il colostro) fino al dodicesimo mese di allattamento (DHA circa 7 mg/100 ml, ARA circa 15 mg/100 ml).
