

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

Il DHA è un **acido grasso polinsaturo (Acido Docosa-esanoico)** appartenente alla famiglia degli **Omega 3**, 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 benefici comporta la sua integrazione 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. Recenti studi confermano **l'importante ruolo del DHA nella prevenzione del parto pretermine e nella durata della gestazione, con una assunzione giornaliera di almeno 500 mg al giorno.**

Nel 2019 è stata pubblicata una importante rassegna internazionale di studi clinici (Fonte: Cochrane review) che ha valutato gli effetti della integrazione di DHA a vari dosaggi nella dieta della donna in gravidanza.

La dose ottimale giornaliera di omega3 è compresa tra 500 mg e 1000 mg, di cui **almeno 500 mg di DHA**, a partire dalla 12a settimana di gravidanza.

Gli effetti riscontrati con un dosaggio minimo di 500 mg di DHA al giorno sono stati:

- **una riduzione del 42% del rischio di parto pretermine prima della 34a settimana e dell'11% prima della 37a settimana.**
- **una riduzione del rischio di basso peso alla nascita del neonato e il prolungamento della durata della gestazione**

I bimbi nati prematuri corrono un rischio maggiore di andare incontro a complicazioni e disabilità di vario tipo poiché alcuni organi non sono ancora completamente sviluppati, come problemi respiratori e disabilità intellettive, inoltre sono più suscettibili alle infezioni, hanno generalmente basso peso alla nascita e difficoltà di alimentazione.

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 neomamma invece presenta un aumentato rischio di parto cesareo e depressione post-partum.

Durante la gravidanza, allattamento e nella prima infanzia il DHA viene associato ad un corretto sviluppo della retina e del cervello nel feto e nel bambino.

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, con possibili deficit neuro cognitivi e alterazioni del comportamento.

Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista American Journal of Clinical Nutrition 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 avevano ricevuto il DHA durante la gestazione, mostrano una maggiore capacità di concentrazione rispetto a quelli nati da donne che non avevano ricevuto una integrazione.**

DHA in allattamento: quali sono i vantaggi

Lo stile di vita e soprattutto la dieta influenzano i livelli di DHA nel latte materno ed è necessario che questo acido grasso si depositi in quantità adeguate nel cervello e nei tessuti non solo nel feto, ma anche nel neonato durante l'allattamento.

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).

I benefici del DHA per il bambino sono supportati da una ampia documentazione scientifica, che conferma l'importanza della assunzione di omega3 per la salute materna, per la composizione del latte materno e per la salute generale del bambino (It.J.Gynaecology&Obstetrics, June 2018)

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.
