

È fonte di Omega 3,
di cui anche il nascituro
ha bisogno, ma c'è
il problema
contaminanti
Ecco come regolarsi

di Daniela Natali

Mangiare pesce (o più pesce) in gravidanza è una buona idea dato che il fabbisogno di Omega 3 a catena lunga aumenta perché si deve provvedere anche alle necessità del nascituro? O meglio starnare alla larga nel timore di contaminanti, primo fra tutti il mercurio? A questa domanda ha risposto uno studio, che si basa su un campione derivante da cinque diverse ricerche precedenti (condotte in Francia, Grecia, Norvegia, Spagna e Gran Bretagna), pubblicato su *Jama* lo scorso marzo, che ha coinvolto più di 800 donne con figli di un'età media pari a otto anni e mezzo. «Per capire il valore di questo studio — spiega Carmen Losasso, dirigente biologa, del Dipartimento di Sicurezza alimentare dell'Istituto Zooprofilattico delle Venezie — bisogna spiegare che si inserisce in un vasto filone di ricerca, sostenuto da fondi della Commissione Europea, che investiga sul ruolo dell'Esposoma sulla salute umana».

Che cos'è l'esposoma?

«Sono venticinque anni che si parla di epigenetica, la scienza che studia l'interazione tra essere umano e ambiente al netto dell'eredità genetica. Studiare l'esposoma significa cercare di capire come l'esposizione a componenti non genetiche, ma squisitamente ambientali - dal concepimento in poi - riesca ad influenzare l'omeostasi dell'organismo. Insomma i contaminanti ambientali, l'ambiente sociale e climatico, in cui viviamo, piuttosto che il livello di studio o occupazionale, o le abitudini di vita, comprese quelle alimentari, hanno un peso sullo stato di salute presente e futuro».

Come si misura questo generico stato di salute?

«Proprio come è stato fatto nello studio di cui stiamo parlando: si indaga su fattori biologici quali il metabolismo, gli ormoni, il microbiota, l'infiammazione, lo stress ossidativo. Tutti misurabili con parametri oggettivi, in molti casi con un semplice esame del sangue. Per intenderci, quando si parla di metabolismo si fa riferimento ai valori di colesterolo, trigliceridi, alla glicemia, alla pressione arteriosa e a misure antropometriche quali la circonferenza addominale. Per il microbiota: alla composizione



Quanto e quale pesce mangiare in gravidanza

**Preferire
cotture al
vapore o
stufatura
leggera
con olio,
pomodoro
e origano,
olive,
a fuoco
basso, con
coperchio**

della comunità microbica intestinale e alla sua variazione in relazione all'esposizione a fattori ambientali. Per lo stress ossidativo la faccenda si complica dato che i radicali liberi causati da questo stress hanno una vita brevissima. In compenso sappiamo benissimo da cosa dipendono: dieta troppo ricca di grassi e proteine e povera di frutta e verdura, fumo, scarsa attività fisica».

Questo come si collega alla semplice domanda: pesce sì o pesce no in gravidanza?

«Il tentativo di studi come questo è comprendere come, a partire dal concepimento, fattori ambientali, come la dieta della madre, andranno ad influenzare la salute di un individuo. Nella speranza di identificare il suo profilo di rischio e indirizzarlo verso una prevenzione su misura».

Concludendo: il consumo di pesce in attesa, diminuisce o aumenta il profilo di rischio dei figli?

«Mangiare pesce da una a tre volte alla settimana migliora il profilo metabolico della prole misurato con un indice che tiene conto del profilo lipidico e glicemico, del valore della pressione arteriosa e del centimetri del giro vita. Ma gli effetti positivi non sono "dose dipendenti". Si è visto che le donne che seguono un regime alimentare ad alto consumo di pesce -

quattro e più volte a settimana - non avevano figli più sani e questo è stato attribuito alla possibilità di un maggior introito di contaminanti, al netto della concentrazione di mercurio nel sangue materno, associata al frequente consumo di pesce».

Come mai in questa ricerca non si distingue tra i diversi tipi di pesce? Non sono quelli di grande taglia ad esporre a un maggior rischio di ingestione di contaminanti?

«È vero. I grandi pesci sono molto ricchi di Omega 3, ma hanno delle controindicazioni, ovviamente solo se si esagera nel mangiarli, e dato che anche il pesce azzurro di piccola taglia ricco di Omega 3 sarebbe da preferire; ma lo scopo dello studio di cui stiamo parlando era quello di contribuire allo sviluppo dell'epigenetica e non di dare delle precise indicazioni dietetiche. Comunque a un'indicazione pratica si arriva: sì al pesce in gravidanza, ma non più di tre volte a settimana».

Pesce da una a tre volte a settimana dunque, ma, nel dettaglio, quale tipo di pesce preferire?

«Quanto più un pesce è in alto nella catena alimentare — chiarisce Stefano Erzegevesi, primario del Centro per i disturbi alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano — perché è di grandi dimensioni, tanti più pesci mangia e tanto più a lungo vive. Que-

sto lo porta ad accumulare nell'organismo più metalli pesanti, essenzialmente piombo e mercurio, e più sostanze inquinanti come i pesticidi che finiscono nel mare. Si discute anche del fatto che questi animali possono accumulare anche più microplastiche che entrano nel circolo sanguigno».

Addio dunque a salmone e tonno e spada?

«Si possono mangiare una volta a settimana, per il resto meglio privilegiare pesci piccoli. Concordo sul fatto che sia da preferire il pesce azzurro: sgombri, sardine, alici, sarde, ricchissimi di Omega 3 antiossidanti, economici ed ecosostenibili perché, se decidessimo di mangiare solo orate e branzini non di allevamento, finiremmo con l'impovertire la fauna ittica».

Permesse anche cozze e vongole, polpi, seppie e calamari o gamberi?

«Certamente: non solo si tratta sempre di animali piccoli, per i quali vale il discorso fatto prima, ma cozze e vongole sono anche ricche di ferro e l'anemia rappresenta sempre un rischio per le donne in gravidanza».

Meglio pesce d'allevamento o, potendoselo permettere, pescato?

«Vanno bene entrambi, a patto che provengano tanto da pesca quanto da allevamento ecosostenibile. Quando troppi pesci vengono cresciuti in uno spazio ristretto, in allevamenti intensivi, si ricorre ad antibiotici e antiparassitari per evitare la diffusione di parassiti e batteri. C'è tuttavia da aggiungere che i pesci di allevamento sono in genere di taglia piccola, quindi meno a rischio di accumulare le sostanze tossiche nella catena alimentare».

Altri consigli?

«Attenzione alla conservazione. I pesci vivono al freddo, sono molto sensibili alle temperature e le loro carni sono fragili. Perciò, se li si acquista freschi, è opportuno mangiarli il giorno stesso e comunque conservarli nella parte più fredda del frigorifero. Se sono surgelati - il valore nutrizionale è lo stesso - bisogna rispettare la catena del freddo».

Pesce crudo vietato?

«Sì, e non tanto per il rischio che sia contaminato dall'*Anisakis* - per debellarlo basta un passaggio nel surgelatore quanto piuttosto per la possibile presenza di batteri enterotossici, come *Salmonella* o *Escherichia coli*, causa di diarrea e, quindi, disidratazione acuta, rischiose in gravidanza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1-3

le volte a settimana in cui mangiare pesce consigliate alle future mamme

1

uno ogni sette giorni è l'indicazione per i grandi prodotti ittici

150

grammi è il peso di una porzione di pesce fresco o surgelato (50g se conservato)