



GITA MISHRA

Καθηγήτρια Επιδημιολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Κουίνσλαντ, στην Αυστραλία



με εξειδίκευση στην Ιατρικώς Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή. «Αυτό είναι το μήνυμα της νέας σειράς μελετών, οι οποίες δίνουν έμφαση στην σωστή προετοιμασία για την εγκυμοσύνη, με συνδυασμό μέτρων του τρόπου ζωής και λήψη των κατάλληλων διατροφικών συμπληρωμάτων. Οι περισσότερες χώρες παραδοσιακά δίνουν έμφαση στην υγεία κατά την εγκυμοσύνη και κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, αλλά με αυτή την προσέγγιση χάνουμε την ευκαιρία της πρόληψης, τόσο για τη μητέρα όσο και για το έμβρυο».

Η παχυσαρκία Όπως εξηγεί η κα Μπιλάλη, είναι γνωστό εδώ και πολλά χρόνια ότι το κάπνισμα και η υπερκατανάλωση αλκοόλ κατά την εγκυμοσύνη αυξάνουν τον κίνδυνο γέννησης μωρού με χαμηλό σωματικό βάρος, καθώς και τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού.

Είναι επίσης καλά τεκμηριωμένο ότι και τα δύο σχετίζονται με αυξημένα ποσοστά καρδιοπάθειας και διαβήτη αργότερα στη ζωή.

Ολοένα περισσότερες μελέτες, όμως, δείχνουν ότι η παχυσαρκία και η κακή διατροφή επίσης έχουν σοβαρές συνέπειες, αφού αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο επιπλοκών της εγκυμοσύνης, όπως ο διαβήτης κύησης, η υπέρταση και η προεκλαμψία.

Υπάρχουν επίσης συνέπειες και για τα παιδιά των υπέρβαρων ή παχύσαρκων γυναικών. Μελέτες

έχουν δείξει ότι το περιττό βάρος των εγκύων αυξάνει τον μελλοντικό κίνδυνο καρδιαγγειακών, μεταβολικών, ανοσοποιητικών και νευρολογικών ασθενειών στα μωρά τους.

«Είναι λοιπόν σημαντικό να ενθαρρύνονται οι γυναίκες να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής τους πολύ πριν θελήσουν να αποκτήσουν παιδιά. Η ιδανική ηλικία, μάλιστα, θα ήταν η εφηβεία, κατά την οποία αρχίζουν πολλές ανθυγιεινές συνήθειες, όπως το κάπνισμα, η κακή διατροφή και η κατάχρηση αλκοόλ», τονίζει η κα Μπιλάλη.

Ανάλογη άποψη εκφράζουν και οι ερευνητές που πραγματοποίησαν τις νέες μελέτες.

«Σε συνδυασμό με τις συνεχιζόμενες προσπάθειες για μείωση του καπνίσματος, της κατανάλωσης αλκοόλ και της παχυσαρκίας στον γενικό πληθυσμό, ζητούμε αυξημένη ενημέρωση για την υγεία πριν από την σύλληψη, ιδίως όσον αφορά την διαίτα και τη διατροφή», σημειώνουν στο Lancet.

Και οι άνδρες Πρόβλημα, όμως, υπάρχει και με τα περιττά κιλά των ανδρών που επιθυμούν να αποκτήσουν παιδιά, έσπευσαν να προσθέσουν οι ερευνητές.

«Από παλαιότερες μελέτες έχει βρεθεί ότι οι παχύσαρκοι μέλλοντες πατέρες συχνά έχουν φτωχής ποιότητας σπέρμα που αυξάνει τις πιθανότητες εκδήλωσης χρόνιων νοσημάτων στα παιδιά τους», δήλωσε η ερευνήτρια Judith Stephenson, καθηγήτρια στο University College London. «Επομένως η περίοδος πριν τη σύλληψη είναι εξαιρετικά κρίσιμη, διότι η υγεία των γονέων, συμπεριλαμβανομένου του σωματικού βάρους, του μεταβολισμού και της διατροφής, μπορεί να επηρεάσει την μελλοντική υγεία των παιδιών τους».

«Ναι μεν να είναι σημαντικό να αποφεύγουν οι μέλλοντες γονείς το κάπνισμα και την υπερκατανάλωση αλκοόλ, αλλά πρέπει να προετοιμάζονται και διατροφικά για την επερχόμενη εγκυμοσύνη», καταλήγει η κα Μπιλάλη.

Θέλετε να μείνετε έγκυος; Αρχίστε την προετοιμασία χρόνια νωρίτερα

Μια νέα, διεθνής έρευνα αποκαλύπτει ότι η παχυσαρκία και η κακή διατροφή αφθονούν στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, αυξάνοντας τον κίνδυνο επιπλοκών στην εγκυμοσύνη.

Στις γυναίκες που προγραμματίζουν μια εγκυμοσύνη συνήθως συνιστάται να λαμβάνουν μέτρα, όπως η μείωση του αλκοόλ, και να παίρνουν διατροφικά συμπληρώματα δύο-τρεις μήνες πριν αρχίσουν τις προσπάθειες σύλληψης. Ωστόσο οι ειδικοί λένε ότι, αν κι αυτό ήταν σωστό ως σύσταση κατά το παρελθόν, σήμερα οι ανάγκες έχουν αλλάξει.

Όπως γράφουν οι ερευνητές σε μια σειρά άρθρων που δημοσιεύονται στο επιστημονικό περιοδικό «The Lancet», ανέλυσαν στοιχεία για εκατοντάδες γυναίκες ηλικίας 18-42 ετών, διαπιστώνοντας ότι η πλειονότητά τους είχαν θρεπτικές ανεπάρκειες που μπορεί να δημιουργήσουν σοβαρά προβλήματα στην εγκυμοσύνη αλλά και στην μελλοντική υγεία των παιδιών.

Στην πραγματικότητα, οι περισσότερες κάπνιζαν, έπιναν πολύ αλκοόλ, είχαν περιττά κιλά ή/και κατανάλωναν καθημερινά ανεπαρκείς ποσότητες φρούτων και λαχανικών. Επιπλέον, είχαν ελλιπή επίπεδα σημαντικών βιταμινών και ιχνοστοιχείων, όπως ο σίδηρος και το φολικό οξύ στο οποίο το 96% των εθελοντριών διαπιστώθηκε ότι είχαν έλλειψη.

Αντίστοιχα, στην ηλικιακή ομάδα 26-30 ετών, που αποτελούσε το σχεδόν 20% των εθελοντριών της μελέτης, ούτε μία γυναίκα δεν κατανάλωνε καθημερινά τις συνιστώμενες ποσότητες βιταμίνης B12, η οποία είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος των βρεφών.

Περισσότερες από μία στις τέσσερις γυναίκες, εξάλλου, ήταν υπέρβαρες ή παχύσαρκες όταν έμειναν έγκυοι και μόνο μία στις δέκα έτρωγαν αρκετά φρούτα και λαχανικά.

Κρίσιμα τα χρόνια πριν τη σύλληψη «Η κακή διατροφή και η παχυσαρκία αφθονούν στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας και οι διαφορές ανάμεσα στις υψηλού και χαμηλού εισοδήματος χώρες έχουν γίνει λιγότερο διακριτές, με την τυπική διατροφή να έχει θρεπτικά ελλείμματα, ιδιαίτερα στα κορίτσια εφηβικής ηλικίας», σημειώνουν οι ερευνητές στο άρθρο τους.

Όπως δήλωσε η ερευνήτρια Gita Mishra, καθηγήτρια Επιδημιολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Κουίνσλαντ, στην Αυστραλία, αν και πολλές γυναίκες διακόπτουν το κάπνισμα και το αλκοόλ όταν αποφασίζουν να κάνουν παιδί, ελάχιστες σκέφτονται εάν έχουν το κατάλληλο βάρος.

Ωστόσο η κακή διατροφή και τα προβλήματα βάρους συχνά οδηγούν σε δύσκολη εγκυμοσύνη και μπορεί να έχουν αρνητικές εκβάσεις.

«Οι γυναίκες που αδυνατίζουν πριν μείνουν έγκυοι, μειώνουν τον κίνδυνο προεκλαμψίας, διαβήτη της κύησης, πρόωρου τοκετού και απώλειας του εμβρύου», είπε. «Πρέπει να αλλάξουν οι πολιτικές Υγείας, ούτως ώστε στις συστάσεις για την εγκυμοσύνη και την περίοδο μετά τον τοκετό, να προστεθούν συστάσεις για την περίοδο πριν την σύλληψη».

«Η υγεία της γυναίκας τους μήνες και τα χρόνια πριν την εγκυμοσύνη μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την έκβαση της κύησης και την ανάπτυξη του μωρού», σχολιάζει η πρόεδρος του Ιδρύματος Εξέλιξης της Γυναικείας Υγείας (W.H.E.F.) κα Χαρούλα Μαθιοπούλου-Μπιλάλη, MSc, MMedSc, μοριακή βιολόγος