

LIPIDOMICA e DEPRESSIONE POST PARTUM

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Depressione post partum, conoscerla per affrontarla

La gravidanza è uno dei momenti più belli e attesi per molte donne, la nascita di una vita e la percezione diretta del futuro rendono la donna in attesa felice, ma non sempre il periodo dopo il parto rappresenta un periodo senza frustrazioni ed ansie, che anzi insorgono inaspettate.

Il Ministero della Salute, nell'opuscolo: "Raccomandazioni per la tua salute e per quella del figlio che verrà" definisce la Depressione Post Partum (DPP) così:

"è un disturbo complesso che colpisce, con diversi livelli di gravità, dal 7 al 12% delle neomamme ed esordisce generalmente tra la 6^a e la 12^a settimana dopo la nascita del figlio.

La donna si sente triste senza motivo, irritabile e facile al pianto, non all'altezza nei confronti degli impegni che la

attendono. Inoltre, un sentimento ricorrente tra le neomamme, che si trovano a dover affrontare questo problema, è la vergogna mista a senso di colpa. È bene ricordarlo: genitori non si nasce, si diventa.

La DPP rappresenta non soltanto un problema di salute pubblica di notevole importanza, vista l'implicazione sociale e lavorativa che può causare, ma soprattutto un'interferenza nell'instaurazione del legame mamma-bambino. Il 67% delle madri depresse riferiscono, infatti, difficoltà di interazione e attaccamento. L'interscambio è stato riconosciuto come essenziale, capace di prevenire le conseguenze a lungo termine sullo sviluppo cognitivo, sociale ed emotivo del bambino"

Tutto punta alla sfera emotiva ed al funzionamento cerebrale, quindi è stato importante condurre ricerche e stabilire quello che accade nella mamma in attesa, individuando che nei 9 mesi di gravidanza possono instaurarsi carenze che rendono precario l'equilibrio del tessuto nervoso materno.¹

Cosa hanno stabilito le ricerche?

Le donne in gravidanza e post-partum nella maggior parte dei paesi industrializzati hanno un'elevata possibilità di essere carenti di Omega-3 per due motivi generali:

- perché **nell'alimentazione abituale si è constatata una scarsa presenza di alimenti contenenti omega-3** (pesce, semi oleosi come lino e canapa, noci, spinaci etc..) ² acidi grassi essenziali e necessari al funzionamento di tutti i tessuti (in particolare quello nervoso), ed ovviamente ancor più importanti per la crescita fetale;
- perché **nei primi due trimestri di gravidanza vengono incrementate la biosintesi e l'accumulo di grassi che sono indispensabili per costruire le cellule dei tessuti fetali**³ ed è estremamente importante che la qualità di questi grassi sia ben equilibrata proprio per le esigenze di costruzione di tutti i tipi di tessuto.

Studiando le madri Australiane, il dott. Rees e il suo gruppo (2005) ⁴ hanno osservato che i bambini hanno bisogno di circa 67 mg al giorno di omega-3 DHA per il loro sviluppo, ma le madri australiane consumavano circa 15 mg al giorno – ben al di sotto di quanto richiesto. Difatti le diverse agenzie internazionali sull'Alimentazione e la salute, indicano la quota di omega-3 **DHA pari a 200 mg/giorno** come assunzione giornaliera di riferimento, da assicurare in gravidanza (EFSA Journal, 2010). Le madri di paesi come Giappone, Corea o Norvegia, dove il

consumo di pesce è naturalmente elevato, consumano circa 1.000 mg al giorno di DHA. ⁵

L'effetto di "spostamento" dei grassi dai tessuti materni al feto, in caso di carenza di acidi grassi essenziali, determinerà uno svuotamento delle quote di acidi grassi essenziali, appunto di tipo omega-3 della madre, tra cui DHA, durante la gravidanza. Ciò è stato correlato all'aumento della incidenza di depressione che insorge nel periodo post-partum ⁶.

L'influenza dell'alimentazione e dell'assunzione di PUFA Omega-3 ed Omega-6



L'alimentazione in gravidanza è un aspetto fondamentale; tutti i nutrienti basilari per l'organismo che si sta formando devono essere forniti dalla mamma, senza tralasciare il fatto che una parte li deve tenere per sé, per il corretto funzionamento del suo organismo. Sfortunatamente l'alimentazione industriale ai giorni nostri non aiuta nel corretto bilanciamento dei **nutrienti nel piatto che portiamo in tavola.**

Parlando di grassi, considerando la quantità e la qualità degli acidi grassi introdotti con la dieta gli apporti sono mutati, e non in meglio. **Valutando quattro generazioni, si può senz'altro affermare che dalla trisavola all'attuale mamma si siano considerevolmente trasformate tutte le abitudini alimentari, ed in particolare è noto che siano aumentati i grassi saturi e omega-6, mentre i grassi monoinsaturi ed omega-3 sono diminuiti⁷.** Si ricorda che i grassi polinsaturi (PUFA) omega-6 ed omega-3 sono definiti essenziali, perché devono essere assunti dalla dieta e non possono essere sintetizzati autonomamente

dall'organismo. E' chiaro che se l'assunzione privilegia solo uno dei due tipi di PUFA, la situazione a livello cellulare è già in forte squilibrio.

Soprattutto per la formazione delle cellule richiesta dalla crescita fetale nei 9 mesi di gravidanza, si deve assicurare un'ottima disponibilità di tutti i tipi di grassi, soprattutto di quelli che non si possono preparare autonomamente. **La scienza ha chiarito che se la diversità dei grassi non è assicurata, si verificano disfunzioni e problemi a livello di tutti tessuti, di processi come riconoscimento e immunità, del metabolismo e funzionamento di tutti i sistemi**, e questo è un argomento cruciale per il benessere e il successivo accrescimento del neonato⁸.

Vale anche la pena di citare che gli acidi grassi appartenenti alle famiglie omega-6 ed omega-3 svolgono ruoli bilanciati e complementari tra di loro, per tale ragione devono sempre essere in un corretto rapporto tra loro, che viene assicurato proprio dall'equilibrio nell'alimentazione. I PUFA omega-6 sono implicati nei processi di risposta infiammatoria e sono controbilanciati dai PUFA omega-3, implicati nei corrispondenti processi di risoluzione infiammatoria e neuroprotezione⁹.

DHA, l'amico di mamma e nascituro

Durante l'ultimo trimestre di gravidanza, i livelli di citochine proinfiammatorie, derivanti dall'Acido Arachidonico (PUFA Omega-6), aumentano naturalmente in previsione del parto. L'infiammazione ha uno scopo positivo: aiutare il corpo a prepararsi al travaglio. Altri fattori di stress post-partum, come la privazione del sonno, possono stimolare anche essi la produzione di citochine proinfiammatorie, ed è necessario sapere che nell'organismo vi sia una buona presenza di acidi grassi omega-3, con i quali controbilanciare gli effetti di reattività degli omega-6.

Il bilanciamento omega-6 ed omega-3 soprattutto a livello dei tessuti nervosi è anche necessario per ottenere effetti benefici dei due acidi grassi Acido Arachidonico (omega-6) e DHA (omega-3) che sono presenti in ugual concentrazione nel neurone¹⁰, condizione che mantiene sotto controllo la risposta di queste cellule ed evita il processo di neuroinfiammazione. La condizione di neuroinfiammazione può essere un problema non soltanto per il **corretto sviluppo neuronale del bambino** ma anche per la condizione di depressione post-partum della mamma.

Le parole di una mamma che ha fatto FAT PROFILE ed un'integrazione lipidica personalizzata

“Appena ho scoperto di essere incinta, sono stata “invasa” da un senso di responsabilità che mi ha spinto ad affinare e personalizzare lo stile di vita, in particolare quello alimentare. Ho scelto che da quel momento in poi dovevo iniziare a fare delle scelte con la consapevolezza che ciò che facevo aveva un impatto sul mio bambino e sulla sua formazione e futura crescita. Non potevo essere “egoista” davanti alla frase che lo specialista che mi ha seguito, referente per la lipidomica, mi disse: sai che in questo momento della tua vita stai formando miliardi di cellule? E che le cellule per essere funzionali devono nutrirsi di componenti equilibrati?”

Ecco, tutto è partito da queste osservazioni...ciò che facevo per me, inevitabilmente si sarebbe ripercosso sul mio bambino. Durante tutta la gravidanza ho seguito alla lettera le indicazioni alimentari (compreso l'assunzione di integratori, personalizzati mese su mese); nel post-partum, con tutte le difficoltà fisiche e psicologiche che una mamma alla prima gravidanza si trova a fronteggiare, sono riuscita a rientrare velocemente nella condizione iniziale e ad affrontare momenti di affaticamento e stress mantenendo sempre il sorriso e l'adrenalina (tipica dei momenti in cui si è felici ed euforici).”

Bibliografia:

- (1) Opuscolo: “Raccomandazioni per la tua salute e per quella del figlio che verrà”. MinSal 2017
- (2) GBD 2017 Diet Collaborators*. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet 2019; 393: 1958–72
- (3) Emilio Herrera and Henar Ortega-Senovilla, “Lipid Metabolism During Pregnancy and its Implications for Fetal Growth”, Current Pharmaceutical Biotechnology (2014) 15: 24.
- (4) Rees AM, Austin MP, Parker G. Role of omega-3 fatty acids as a treatment for depression in the perinatal period. Aust N Z J Psychiatry 2005; 39:274–80.
- (5) Kendall-Tackett, K. A. Long-chain omega-3 fatty acids and women’s mental health in the perinatal period. Journal of Midwifery and Women’s Health, 55(6), 561–567. (2010)
- (6) Levant B. (2011). N-3 (omega-3) Fatty acids in postpartum depression: implications for prevention and treatment. Depression research and treatment, 2011, 467349.

- (7) Simopoulos AP. The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases. *Exp Biol Med.* (2008) doi: 10.3181/0711-MR-311
- (8) Kabaran S. Besler HT. Do fatty acids affect fetal programming? *JHealth Popul Nutr.* 2015 Aug 13;33:14
- (9) Calder, P.C. Omega-3 Fatty Acids and Inflammatory Processes. *Nutrients* (2010) 2, 355-374.
- (10) Bazinet et al;. Polyunsaturated fatty acids and their metabolites in brain function and disease. *Nature Reviews Neuroscience* (2014) doi:10.1038/nrn3820
-

Articolo a cura del gruppo redazionale di Lipinutragen

Foto: @ Antonina Vlasova /123rf.com | @nicoletaionescu /123rf.com

