
Infanzia: Ospedale Bambino Gesù, da prima del concepimento ai 2 anni di età i mille giorni che decidono il nostro futuro

I primi mille giorni di un bambino – da prima del concepimento al secondo anno di età – sono quelli che ne costruiscono il futuro. Nel nuovo numero di “A scuola di salute” gli esperti dell’Ospedale Bambino Gesù di Roma spiegano l’importanza di questo periodo e come l’ambiente influisca quanto la genetica. Nel magazine digitale a cura dell’Istituto Bambino Gesù per la salute, diretto da Alberto G. Ugazio, indicazioni e consigli pratici degli esperti su come affrontare al meglio questi primi fatidici 1.000 giorni. Non è solo il patrimonio genetico ereditato dai genitori a influire su quello che sarà lo stato di salute futuro del bambino ma anche l’ambiente che lo circonda. Lo stile di vita dei futuri genitori, infatti, influisce sugli ovociti della mamma e sugli spermatozoi del papà e condizionerà il funzionamento dei geni del bambino. Dopo il concepimento gli stimoli esterni continuano a influenzare il feto attraverso l’utero della madre e, dopo la nascita, direttamente dall’ambiente in cui vive il bambino. Ambiente, persone e stimoli psicologici sono in grado di regolare il funzionamento dei geni, di “spegnerne” alcuni e di “accenderne” altri. In questi “primi mille giorni” si forma gran parte dell’organismo. E proprio perché “in via di costruzione”, è più facile modificarlo, adattarlo all’ambiente. Centrale il comportamento della mamma durante la gravidanza: alimentazione, esercizio fisico e assenza di stress influenzeranno in modo importante lo sviluppo del sistema nervoso e la programmazione fetale. Importante assumere vitamina B9 per garantire un normale sviluppo degli organi nel feto e fare un utilizzo consapevole dei farmaci. Anche il papà deve fare attenzione alle proprie abitudini, a partire da 180 giorni prima del concepimento. Altrettanto importante è lo stile di vita del bambino nei primi due anni: alimentazione e clima familiare favorevole. A questi temi l’Ospedale ha dedicato la piattaforma [Mammainforma](#), aperta a tutti. È sufficiente registrarsi gratuitamente per ricevere, una volta alla settimana, approfondimenti con video interviste a specialisti del Bambino Gesù e dei principali poli sanitari e di ricerca del Paese.

Giovanna Pasqualin Traversa