

# Dalla nascita e per l'intera vita... ma quando inizia la vita?

L'importanza dei **primi 1000 giorni** (270 gravidanza + 365 del I anno di vita + 365 del II anno vita = 1000) è ormai accreditata da rigorosa e strutturata letteratura.

Certo, è doveroso ribadire l'importanza che la gravidanza sia a termine (270 giorni, ovvero 39 settimane), sicura e condotta con serena attenzione (niente fumo, niente alcool, corretta e adeguata alimentazione e virtuosi stili di vita); ma anche rispettando tutti i controlli medico-ostetrici.



**Alberto Villani**  
Presidente SIP

## Ruolo della madre

Ma perché la gravidanza avvenga nelle “**condizioni ottimali**” è molto importante, per quanto intuitivo è ora documentato, che la futura mamma abbia l’“**età giusta**” e stia bene in salute. Deve stare bene in salute il giorno del concepimento, ma sempre più studi e più dati indicano chiaramente che è importante che **goda di buona salute anche nelle settimane, nei mesi e, meglio ancora, negli anni precedenti**.

Non sarà sufficiente che la futura mamma non fumi il giorno del concepimento o che non abbia fumato nei 3 giorni prima, sarà importante, per la salute del nascituro, che non abbia mai fumato o, almeno, che abbia smesso di fumare qualche mese prima. Quindi, **nel caso della madre, sono importanti le condizioni di salute prima ancora del concepimento**, perché è ben dimostrato che sono innumerevoli i fattori che influenzeranno lo stato di salute di quello che sarà il frutto del concepimento.

Addirittura è ben chiaro che **tutto ciò**: stato di salute prima, durante e dopo il concepimento (in particolare durante la gravidanza, ma anche nei primi mesi di vita del neonato che

deve essere allattato con latte materno) **inciderà sulla salute di quell'individuo per tutta la sua vita, anche in età adulta avanzata**.

## Ruolo del padre

Sempre più evidenze scientifiche stanno dimostrando quanto sia **importante e determinante anche il ruolo del padre**. Al momento del concepimento? Certamente sì, ma anche prima. Anche per l'uomo esiste l’“**età giusta**” e sono fondamentali e condizionanti le condizioni di salute attuali e quelle degli anni precedenti. Se il candidato padre ha abusato di alcool e fumo (ancor peggio l'uso di sostanze stupefacenti) nei mesi e negli anni prima del concepimento, il danno non sarà solo per sé, ma inciderà anche e in maniera determinata, sulla salute del frutto del suo concepimento. Non solo, **gli stili di vita, virtuosi e non virtuosi, saranno determinanti per l'intera vita della sua discendenza**.

Tutte queste documentate acquisizioni scientifiche evidenziano quindi come, in realtà, **la salute di ognuno è segnata, ancor prima di nascere, ancor prima di essere concepiti**, dallo stato di salute dei nostri genitori.

## Inizio della vita

Ma allora, quando inizia la vita di ogni essere umano? Molto prima di quello che ognuno avesse mai potuto immaginare. È quindi possibile affermare che “**la vita inizia prima ancora di cominciare**”.

Allora dovremmo considerare con la massima attenzione i primi 1000 giorni dopo il concepimento, ma forse anche, con altrettanta attenzione, almeno i 1000 giorni che precedono il possibile concepimento.

Da queste considerazioni è evidente come lo stato di salute sia cruciale in ogni fase della vita.

Acquista quindi sempre più vigore la necessità di **introdurre nelle scuole**, già dalla materna e almeno fino alle scuole superiori, l'**educazione sanitaria** (sarebbe forse più appropriato definirla **educazione alla tutela della salute psico-fisica**).

Nella nostra società da anni non si parla di bambini, le donne non vengono informate sui principi elementari della fisiologia della riproduzione, gli uomini ignorano l'importanza del loro ruolo nella salute dei figli.

**La denatalità si combatte** anche parlando di argomenti come questi, dando le corrette informazioni scientifiche, **tutelando la salute prima ancora di nascere perché la vita inizia prima ancora di cominciare**. ■

*Prima ancora di cominciare.  
Per arginare la denatalità  
è indispensabile  
l'educazione sanitaria*