

ALLA DIETA CI PENSERÒ

Fino a quando la gravidanza non è iniziata, le donne non modificano il proprio stile di vita in modo più sano. Nemmeno quando il bebè è pianificato. Lo rivela uno studio condotto nel Regno Unito su 238 donne che progettavano di avere una gravidanza nei tre mesi successivi e pubblicato sul *British Medical Journal*.

Ignorate dalle future mamme le regole d'oro: evitare alcolici, non fumare, mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura fresca al giorno, fare esercizio fisico e assumere 400 mg di acido folico al giorno.

Solo il 2,9 per cento assumeva acido folico o aveva diminuito l'assunzione di alcol, in una quota di poco maggiore rispetto a chi non aveva bambini in programma.

Il motivo? Non sapendo quando rimarranno effettivamente incinte, le donne non fanno sacrifici in anticipo. Inoltre, il partner raramente adotta lo stile salutista insieme alla sua compagna. Il reale cambiamento nello stile di vita si verifica solo dopo che il test di gravidanza risulta positivo.
Info: (www.bmj.com).

L.Z.

