



1

I primi 1000 giorni di vita del cucciolo di *Homo sapiens s.*

«Quando qualcuno desidera la salute
occorre chiedergli se è disposto
a sopprimere le cause della malattia.
Solo allora è possibile aiutarlo»

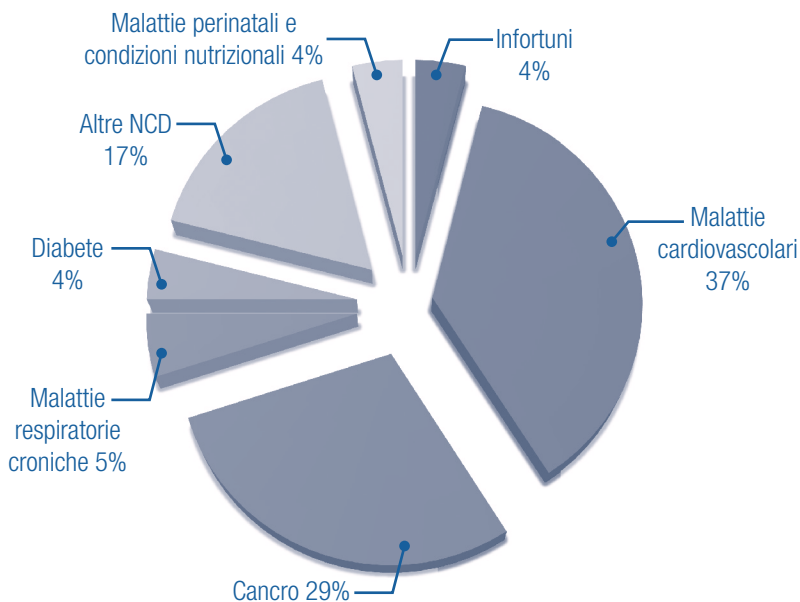
(IPPOCRATE)

È il periodo di vita dell'uomo che va dal concepimento al secondo anno di vita:
 270 (gravidanza) + 365 + 365 = 1000 giorni

Perché 1000 giorni?

In base alle conoscenze attuali, questo periodo si è dimostrato essere il più importante di tutta la vita dell'uomo per quanto riguarda la sua salute fisica, psichica, mentale e per la prevenzione delle malattie cronico degenerative (NCD, *noncommunicable diseases*) che affliggono il mondo moderno: obesità, diabete, sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, neurodegenerative, ormonali tumori ecc.

Un recente rapporto dell'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) analizza la situazione delle NCD in Italia, prendendo in esame dati nel periodo compreso tra il 2000 e 2012 e la relativa mortalità. Dal rapporto emerge che le malattie tumorali sono responsabili del 29% degli eventi fatali, mentre il 37% è dovuto a malattie cardiocircolatorie (Fig. 1).



▼ FIGURA 1.

Grafico OMS, 2014, situazione italiana nel periodo 2000-2012 relativa alla mortalità proporzionale delle NCD, espressa in percentuale, per entrambi i sessi e tutte le fasce di età (World Health Organization, 2014*).

* World Health Organization, 2014. NCD Country Profiles.

Occorre peraltro ricordare che, se in Italia e nel mondo occidentale, le principali problematiche di salute sono legate all'eccesso del cibo e alle malattie NCD, nel resto del mondo, circa un terzo dei bambini nasce sottopeso per denutrizione materna con conseguente malnutrizione fetale.

Tale condizione determina spesso nascite premature, ritardi di sviluppo e carenze nutrizionali nei primi anni di vita con incremento della morbilità per malattie infettive, che insorte in bambini immunodepressi per denutrizione e condizioni igieniche precarie, portano facilmente a gravi complicazioni e morte. Nelle aree depresse del mondo, quasi un terzo della mortalità nei primi 5 anni è dovuta a carenze nutrizionali nei primi mille giorni.

Ogni anno, circa 2,6 milioni di bambini sotto i 5 anni, muoiono per effetto di una qualche forma di malnutrizione e molti di più sono colpiti da patologie croniche e disabilità¹.

La consapevolezza dell'influenza del cibo e dell'ambiente nei primi 1000 giorni e strategie di intervento appropriate possono avere un profondo impatto sulla crescita e lo sviluppo del bambino, con conseguenze a lungo termine sulla salute futura delle popolazioni in età adulta e di conseguenza sulle condizioni socio-economiche delle nazioni.

Pertanto più che la componente genetica, è il comportamento nutrizionale, ma anche psichico, emotivo, fisico, culturale, di **entrambi** i genitori dal pre-concepimento ai primi due/tre anni di vita del bambino/a, a determinarne il suo stato di salute e benessere psico-fisico e i suoi rischi di malattia secondo i principi dell'**epigenetica**².

-
1. Bhatia & Bhutta, 2014. Maternal and child nutrition: the first 1000 days. Ed. Karger.
 2. Il termine "epigenetica" (letteralmente "al di sopra della genetica") è stato coniato circa settant'anni fa dal biologo, genetista e paleontologo inglese Conrad H. Waddington. L'epigenetica è definita come lo studio dei cambiamenti nell'espressione genica che non siano determinati da cambiamenti nella sequenza del DNA ed è in grado di descrivere quei fenomeni che portano dal genotipo al fenotipo, attraverso i cosiddetti meccanismi epigenetici (metilazione, acetilazione ecc.) (Waterland & Michels, 2007, Annu Rev Nutr, 27:363-88).

Da qualche anno anche la pediatria ha allargato i suoi campi di intervento per quanto concerne la vita del bambino: dall'esclusivo intervento terapeutico, farmacologico o chirurgico, per "curare" e, possibilmente, guarire un sintomo o una patologia ("il medico cura le malattie", "vado dal medico quando sto male"), si è sempre più interessati ai fattori causali, ambientali e nutrizionali, che possono provocare l'insorgenza di sintomi e malattie.

Di conseguenza la Pediatria dagli anni 2000 ha dovuto iniziare a occuparsi anche di PREVENZIONE PRIMARIA.

Il pediatra cura sì il bambino malato per guarirlo, possibilmente, ma soprattutto per fare in modo che non si ammali più.

Inoltre comprendere "perché" (la causa) un bambino si ammala di una certa malattia, acuta o cronica, serve a fare sì che altri bambini non si ammalinino di quella stessa malattia.

Questa è la PREVENZIONE PRIMARIA.

Il compito principale e prioritario del pediatra del futuro dovrà pertanto essere quello di occuparsi del bambino SANO per far sì che non si ammali.

Nella realtà quotidiana della sanità pubblica purtroppo non è ancora così, ma la tendenza culturale di occuparsi della propria salute attraverso un corretto stile di vita, a partire dall'alimentazione, è in costante crescita.