

di STEFANIA PILONI

LA MEMORIA IN GRAVIDANZA

## Il baby brain allena l'empatia

**Gentile dottoressa**, in queste settimane si è molto parlato di baby brain: le dimenticanze e le distrazioni a cui molte donne sembrano essere soggette in gravidanza (sembra che Meghan Markle le rinfacciasse a Kate Middleton). Di cosa si tratta esattamente? È un disturbo o un problema temporaneo? **Grazie, Sonia**

**È come se il cervello potenziasse altre aree, destinate all'empatia, alla connessione verso il bambino**

**Cara Sonia**, Einstein diceva che l'immaginazione è più importante della conoscenza, perché la logica porta da A a B, mentre l'immaginazione, invece, porta dappertutto. Non ci potrebbe essere riflessione più appropriata per la mente di una mamma in attesa. La gravidanza, infatti, è un momento magico: perché, dunque, la mente di una donna incinta dovrebbe comportarsi come sempre? Il momento dell'attesa di un bimbo spinge a sogni a occhi aperti, la fantasia e l'immaginazione vengono nutrite dal volo ormonale.

Gli studi dimostrano che le donne in gravidanza hanno meno memoria e minor attenzione per la pianificazione delle decisioni. Questa variazione, rispetto al loro stato basale, inizia nel primo trimestre gravidico e si amplifica verso la fine della gravidanza. È come se il cervello potenziasse altre aree, destinate all'empatia, alla connessione verso il bambino e il partner, alla costruzione di forti legami del cuore. La mamma trasforma il proprio corpo, le sue sensazioni si espandono, il bambino si muove nel suo grembo, i sensi captano meglio gli odori, i sapori, esprimono "voglie" pazze, i sogni diventano vividi, l'immaginazione intensa. Crescono le espressioni cerebrali di accudimento, decrescono quelle logiche, perché meno importanti in questo momento della vita.

Questo cambiamento, chiamato baby brain, è transitorio, appare in gravidanza e prosegue, più mitigato, anche in allattamento. Ma non è una malattia, né un disturbo: solo un magico sistema di adattamento verso la creazione di una nuova vita.



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

## Nuovi menu dopo i 40

**Gentile dottoressa**, ho 44 anni e, da un po' di tempo, mi rendo conto di fare molta più fatica a mantenere il peso forma rispetto a qualche anno fa. Sto attenta alla dieta, vado in piscina tutte le settimane, eppure i vestiti tirano e prendo chili quasi senza accorgermene. A volte, cedo a qualche dolcetto, e non rinuncio alla pizza o allo spritz nel weekend, ma durante la settimana non bevo mai alcolici, non mangio pane e preparo la pasta solo un paio di volte... È vero, come dicono le mie amiche, che basta poco per fare danni, e che dopo i 40 bisognerebbe proprio dire basta a carboidrati e alcolici? **Grazie, Paola**

**Cara Paola**, il metabolismo, con il passare del tempo, si affanna e dopo i 40 anni rallenta, fino alla menopausa. Per mantenere il peso corporeo, e soprattutto il girovita, serve molta attenzione allo stile di vita. Altrimenti, la forma del corpo cambia, la pancia cresce, il grasso riempie i fianchi e si perdono le forme sinuose.

L'alcol è un grande traditore, e il suo consumo deve essere raro: meglio un buon calice nei pasti del weekend, senza cedere ad aperitivi e birre a fine serata. Ma i carboidrati nella dieta sono importanti, non vanno esclusi: senza, diventiamo irritabili e riposiamo poco. Il segreto è sceglierli bene e alternarli. La fantasia in cucina è importante: prima di scolare la solita pasta, è bene ricordare che esistono tanti cereali, e optare soprattutto per quelli a basso indice glicemico. La quinoa, per esempio, ha un alto contenuto proteico ed è ricca di minerali come calcio, magnesio, fosforo e zinco. Anche l'avena è interessante, ricca di ferro e omega 3, con ottime proprietà energetiche e anti colesterolo. Quinoa e avena contengono carboidrati a lento assorbimento, che fanno sentire sazie per un tempo più prolungato. E perché rinunciare al pane? Basterà scegliere quello con farina integrale, meglio se di segale o farro. Anche la frutta contiene carboidrati, ma alcune varietà ne contengono di meno: la scelta dovrebbe ricadere su avocado, agrumi (ottimi limone e pompelmo), frutti di bosco e papaia.

Meglio evitare, invece, i cibi che creano distensione addominale a fine pasto, come i formaggi bovini, prediligendo quelli caprini e ovini. Per evitare la pancia gonfia è utile, per esempio, integrare la dieta con pre e probiotici, anche naturali: il kefir, per esempio, è un'ottima bevanda nutri-intestino. Infine, anche la tisana di alloro e limone è un ottimo metodo per concludere la giornata e per svegliarsi al mattino con la pancia piatta.