



I primi mille giorni: la prevenzione delle cronicità a partire dal concepimento

Focus sull'impatto degli scorretti stili di vita sulla salute nel neonato anche nel lungo termine

Massimo Agosti

Neonatologia e Terapia Intensiva Neonatale - Dipartimento Materno Infantile, Varese
Università degli Studi dell'Insubria

Società Italiana di Neonatologia

Perché i primi Mille Giorni

I primi mille giorni di vita – dal concepimento ai due anni – rappresentano una finestra biologica e sociale unica per la programmazione della salute lungo tutto l'arco della vita.

Le evidenze scientifiche dimostrano che esposizioni precoci sfavorevoli influenzano in modo duraturo il metabolismo, il rischio cardiovascolare, la risposta immunitaria e lo sviluppo neurocognitivo.

Parlare di prevenzione nei primi mille giorni significa quindi spostare l'asse della sanità pubblica dalla cura alla anticipazione del rischio, intervenendo prima che la malattia si manifesti.

Riferimenti bibliografici

- Gluckman PD, Hanson MA. Developmental origins of disease paradigm. *Pediatr Res*. 2004
- Barker DJP. The origins of the developmental origins theory. *J Intern Med*. 2007
- World Health Organization. Nurturing Care Framework. Geneva; 2018
- Ministero della Salute. Piano Nazionale della Prevenzione 2020–2025. Roma; 2020
- UNICEF, WHO, World Bank Group. Levels and trends in child malnutrition. New York; 2021
- Società Italiana di Neonatologia. Raccomandazioni nutrizionali e prevenzione precoce. Roma; 2022
- Early-life nutrition and adult-life outcomes, Perez, 2023
- Istituto Superiore di Sanità. OKkio alla Salute: Rapporto nazionale. Roma; 2023
- Istituto Superiore di Sanità. PASSI: Sorveglianza sui fattori di rischio comportamentali. Roma; 2023

Il quadro epidemiologico: obesità, diabete e cronicità

Secondo i principali sistemi di sorveglianza nazionali (OKkio alla Salute, PASSI, ISS), l'Italia presenta un carico crescente di fattori di rischio cardiometabolico già in età pediatrica.

Dati pediatrici (OKkio alla Salute – ISS):

- Circa il 20–25% dei bambini tra 8 e 9 anni presenta eccesso ponderale.
- La prevalenza di obesità si attesta intorno al 9–10%, con forti disuguaglianze territoriali.
- I livelli di sedentarietà e consumo eccessivo di zuccheri restano elevati.

Dati popolazione adulta (PASSI – ISS):

- Oltre il 45% degli adulti è in sovrappeso o obeso.
- Circa il 6% della popolazione adulta riferisce una diagnosi di diabete, con trend in aumento.

→ Questi dati indicano una continuità intergenerazionale del rischio, che inizia precocemente e si consolida lungo il corso della vita.

Impatto economico e sostenibilità del sistema sanitario

Le patologie croniche assorbono una quota crescente della spesa sanitaria.

Investire nei primi mille giorni significa:

- Ridurre ospedalizzazioni future
- Diminuire il carico farmacologico
- Migliorare produttività e qualità della vita

Ogni euro investito in prevenzione precoce genera ritorni multipli nel medio-lungo periodo.

CHI BEN COMINCIA E' A META' DELL'OPERA!

L'investimento in **interventi precoci di protezione e promozione della salute** nelle prime epoche di vita tramite un *approccio intersettoriale* è una priorità individuata dalle Organizzazioni Mondiali in Sanità Pubblica



- I *Primi 1000 giorni*” condizionano la salute a lungo termine
- La Neonatologia ha un ruolo fondamentale e la responsabilità di stimolare Famiglie e Istituzioni per garantire le migliori condizioni per il miglior futuro possibile ad ogni neonato, costruendo ponti multidisciplinari e multiprofessionali con gli ambiti ostetrici e pediatrici.

Il paradigma DOHaD: Developmental Origins of Health and Disease

Il paradigma delle Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD) dimostra che l'ambiente intrauterino e i primi anni di vita modulano l'espressione genica attraverso meccanismi epigenetici. Fattori chiave includono:

- Sovrappeso e obesità materna
- Diabete gestazionale
- Malnutrizione qualitativa
- Fumo e alcol
- Stress psicosociale
- Prematurità e restrizione di crescita
- Eccessiva crescita ponderale nelle prime epoche di vita

Queste condizioni aumentano il rischio futuro di obesità, diabete, ipertensione e disturbi neuroevolutivi.

Nascita e periodo neonatale

Il periodo neonatale rappresenta uno snodo cruciale, poiché la crescita postnatale troppo rapida aumenta il rischio di obesità

1. **Allattamento materno** riduce il rischio di sovrappeso, diabete e infezioni
2. **Prematurità** è associata a maggiore rischio cardiometabolico in età adulta
3. **Ambiente:** attenzione alla sicurezza ambientale e ai rischi inquinanti, inclusi i cambiamenti climatici
4. **Prevenzione:** immunoprofilassi
5. **Relazione:** supporto alla genitorialità, inclusa la lettura precoce.

La promozione dell'allattamento, la qualità delle cure neonatali e delle prime epoche di vita sono strumenti di prevenzione primaria !



Prima infanzia: costruire abitudini sane



Nei primi due anni si consolidano comportamenti che influenzano la salute futura:

- Allattamento al seno
- Alimentazione complementare equilibrata, senza eccessi proteici
- NO zuccheri semplici e sale
- Promozione del movimento
- Lettura
- No esposizione a schermi (cellulari, tablet, computer, tv)

L'intervento educativo precoce sulle famiglie è uno dei determinanti più potenti di prevenzione.

Il ruolo del sistema sanitario

La prevenzione nei primi mille giorni richiede un approccio integrato e alleato:

- Ostetrici
- Neonatologi
- Pediatri
- Consultori
- Scuole
- Servizi sociali
- Famiglie
- Istituzioni

Serve continuità assistenziale tra gravidanza, nascita e prima infanzia!

Proposte operative

Alcune azioni strategiche:

- rafforzare i programmi di counselling nutrizionale nelle prime epoche di vita
- investire in formazione degli operatori
- integrare indicatori sui primi mille giorni nei piani di prevenzione
- standardizzare percorsi di prevenzione metabolica precoce
- rafforzare campagne di comunicazione pubblica



insieme al Neonato e alla sua Famiglia

Grazie per l'attenzione

Delassano Agosti