

“I primi 1000 giorni”: La prima linea della prevenzione

Sappiamo bene che le malattie non trasmissibili complesse (NCDs), compresi il cancro, le malattie cardiovascolari, l'obesità, il diabete e le patologie respiratorie croniche, rappresentano oggi la causa più importante di morbidità e mortalità a livello globale con conseguente carico di spesa, ormai quasi insostenibile, per i sistemi sanitari. La complessità delle NCD necessita quindi di approcci innovativi, integrati e interdisciplinari per la prevenzione, diagnosi e il trattamento. L'adozione in età adulta di stili di vita salutari non riesce a ridurre il rischio in modo completo e pensare alla salute quando questa appare compromessa (e quasi sempre da anni, in modo silente e inavvertito) è troppo tardi.

Una mole imponente di studi epidemiologici condotti a partire dagli anni 80 dimostrano che la nostra salute si prepara ed è programmata nei nostri **“primi mille giorni”** di vita e che l'origine delle NCD va ricercata nelle influenze che l'ambiente esercita sul nostro genoma nelle primissime età della vita, dal concepimento al compimento dei primi due anni. Questa programmazione, una volta impostata nei *“primi mille giorni”* è destinata a funzionare per tutto il resto della nostra vita.

Sulla base di questi dati e' nata anche una nuova linea di studio della biomedicina e della salute pubblica, ossia la *Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD)*.

Stimoli ambientali nocivi - inclusi comportamenti, stili di vita e inquinanti - possono aumentare la probabilità che il neonato di oggi possa diventare un adulto o un anziano ad alto rischio di sviluppare malattie anche molti decenni più tardi. Questi eventi si basano su meccanismi biologici che si propagano alla prole, determinando una potenziale trasmissione alle generazioni successive di sviluppare patologie cardiovascolari, metaboliche, tumorali e neurologiche.

Diventare consapevoli di questo nuovo approccio come la prima linea di prevenzione è fondamentale per capire come prevenire le malattie non trasmissibili (NCDs) e come affrontare la salute per tutta la vita.

La prevenzione è come un cerchio: dobbiamo educare fin dalle prime età della vita, e soprattutto gli adolescenti, ad adottare uno stile di vita salutare in modo che arrivino al concepimento e alla gravidanza in condizioni ottimali inviando così all'embrione e al feto segnali ambientali corretti.

Oggi siamo pienamente consapevoli che, se vogliamo combattere efficacemente le NCD, dobbiamo avere come obiettivo i **“primi mille giorni”**.