

Un'insalata può veramente facilitare il travaglio?



Risponde la dottoressa
DANIELA GALLIANO
Ginecologa, direttrice della
clinica IVI Italia

L'ha provata anche Hilary Duff, appena diventata mamma per la seconda volta: al Caioti Pizza Cafè di Los Angeles, prima del parto, l'attrice 31enne ha ordinato un'insalata composta da lattuga romana, crescione, noci, gorgonzola, vinaigrette al balsamico e una miscela segreta di erbe. Negli Stati Uniti la chiamano "maternity salad" e la conoscono come l'insalata che induce il travaglio. Ma non c'è nessuno studio scientifico che dimostri la sua efficacia. Funziona, invece, un po' di movimento leggero, che avvicini il bambino al canale del parto: salire le scale o camminare, ad esempio. Molti ospedali consigliano alla futura mamma di rimbalzare delicatamente sulla gym ball con le gambe allargate. E di non rinunciare ai rapporti sessuali: lo sperma contiene prostaglandine che aiutano a dilatare il collo dell'utero. Quella della «maternity salad», insomma, è solo una leggenda metropolitana».



L'attrice Hilary Duff, il compagno e la piccola Banks Violet Bair.

