

## Movimento in gravidanza

L'esercizio fisico in gravidanza permette di migliorare la funzionalità cardiocircolatoria, la forza e la resistenza muscolare, la coordinazione e l'equilibrio; contribuisce a contrastare l'aumento eccessivo di peso nonché a prevenire l'insorgenza di diabete gestazionale.

Fare esercizio fisico previene disturbi quali mal di schiena, dolori pelvici e incontinenza. Favorisce inoltre una durata più breve del travaglio e riduce il rischio di nascita prematura.

Prévio parere medico, è suggerito svolgere attività fisica aerobica di moderata intensità ed associare esercizi di "condizionamento" sulla forza dei maggiori gruppi muscolari.

Nel post partum, inoltre, l'attività fisica può contribuire a ridurre la depressione e l'ansia, a tenere sotto controllo il peso, a migliorare l'umore e la funzionalità cardiorespiratoria.



## Idratazione e salute

Anche in gravidanza, l'idratazione è un'abitudine importante da non sottovalutare. Infatti, è bene considerare

non solo i fabbisogni personali ma anche la richiesta del feto.

Buona regola sarà mantenere un'idratazione frequente e regolare distribuita in tutta la giornata.

Per informazioni:

ATS della Val Padana  
SSD Promozione della Salute e Prevenzione  
Fattori di Rischio Comportamentali  
Tel. 0372/497658-834  
e-mail: promozione.salute@ats-valpadana.it



# Ci prendiamo cura del futuro

## Alimentazione e salute in gravidanza



## In salute in gravidanza

Alimentazione e salute sono due concetti estremamente collegati specialmente in alcune fasi della vita. Nel periodo gestazionale, ma anche nella fase pre-concezionale, uno stile di vita salutare e un'alimentazione che rispetti i cardini di equilibrio e di fabbisogno nutrizionale sono due pilastri fondamentali. È bene quindi, già in età fertile, intervenire sui comportamenti a rischio per la salute. L'ATS della Val Padana promuove diverse iniziative e accompagna le donne durante tutto il periodo pre e post gravidanza.



## Mangia per due, NO mangia due volte meglio!

La richiesta supplementare di energia durante la gravidanza è abbastanza contenuta e variabile a seconda del periodo: trascurabile nel primo trimestre, di circa 250 Kcal/gg nel secondo e di circa 500 Kcal/gg nel terzo.



Questo aspetto è da tenere in grande considerazione in quanto l'aumento ponderale eccessivo e le abitudini alimentari non salutari (es. eccesso di sale, prodotti trasformati) possono aumentare il rischio di ipertensione e di gestosi, così come l'eccesso di dolci può aumentare il rischio di diabete gestazionale.

## Lo sai che?

il tubo neurale del nascituro completa il suo sviluppo entro il 28° giorno dal concepimento quando spesso la donna non ha ancora accertato lo stato gestazionale.

È quindi molto importante prevenire possibili malformazioni e patologie congenite e supplementare l'acido folico già quando la donna inizia a "pensare" ad una possibile gravidanza.

## Ad ognuno il suo range:

di seguito riportiamo i valori di riferimento di aumento ponderale considerando l'indice di massa corporea pre-gravidanza.

- IMC < 18.5 ▶ 12.5 - 18.0 kg
- IMC 18.5 - 25.0 ▶ circa 12 kg
- IMC > 25 ▶ 7 - 11.5 kg
- IMC > 30 ▶ 5-9 kg

## Un occhio alla qualità

Durante la fase gestazionale l'attenzione alla qualità è importante.

L'alimentazione salutare della madre sarà la base per lo sviluppo del nascituro.

Varietà, sicurezza alimentare e riduzione di sale, zuccheri semplici e grassi saturi sono condizioni imprescindibili per porre basi solide di salute.

Come fare? Prestare attenzione alle etichette e scegliere con cura i prodotti.

Inoltre, è importante l'igiene e sicurezza degli alimenti, lavando sempre bene frutta e verdura, preferendo il consumo di alimenti cotti.

