

NUTRIZIONE IN GRAVIDANZA

Cosa è meglio sapere



Realizzato da

Monica Torazzi

Dietista - Nutrizione Clinica Artificiale e Servizio
Dietetico ASST di Mantova

Simona Turrin

Medico specialista in Ginecologia e Ostetricia
Consultori Familiari ASST di Mantova

in collaborazione con

Area Ufficio Stampa, Comunicazione e URP

ASST di Mantova

info: www.asst-mantova.it

La qualità dell'alimentazione materna durante la gravidanza è uno dei fattori che può influenzare in maniera significativa la salute della gestante e quella del nascituro.

L'aumento del peso può variare dai 9 Kg a un massimo di 12 Kg.

IN GENERALE

- Segui una **dieta quotidiana il più possibile varia** e contenente tutti i principi nutritivi
- Fai **4-5 pasti al giorno**, con spuntini leggeri (yogurt magro, mandorle, frutta, craker...)
- Mangia lentamente, l'ingestione di aria può dare un senso di gonfiore addominale;
- Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente oligominerale, non gasata

DA PREFERIRE

- **Alimenti freschi** per mantenerne inalterato il contenuto di vitamine e minerali;
- **Carni magre** consumate ben cotte;
- **Pesci** tipo sogliola, merluzzo, nasello, trota, palombo, dentice, orata cucinati arrosto al cartoccio, al vapore o in umido comunque ben cotti;
- **Formaggi magri** tipo mozzarella, ricotta, crescenza, robiola, evitando formaggi poco stagionati (brie, camember);
- **Latte e yogurt**, preferibilmente magri;
- **Verdura e frutta di stagione**, ben lavata, ogni giorno con acqua e bicarbonato di sodio, soprattutto nel caso di donne Toxo-recettive.

DA LIMITARE

- **Caffè e tè**: preferisci i prodotti decaffeinati o deteinati
- **Sale**: preferisci quello iodato
- **Zuccheri**: preferisci i carboidrati complessi, come pasta integrali, pane integrale, patate con moderazione perché ricche di amido (zucchero semplice)
- **Uova**: non più di 2 a settimana, ben cotte
- **Grassi**: preferisci l'olio extravergine di oliva

Limita il consumo di insaccati, o, solo quelli cotti (se toxo-recettiva).

Il **caffè**, come tutte le bevande contenenti le cosiddette sostanze "nervine" (tè, bibite tipo cola, cioccolato), va assunto con moderazione perché la caffeina attraversa la placenta. Inoltre, durante questo particolare periodo il metabolismo della caffeina è rallentato di 15 volte e le future mamme sono più sensibili ai suoi effetti.

Un consumo elevato di **sale** aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione. Preferisci il sale iodato, anche perché, durante la gravidanza e l'allattamento, il fabbisogno di iodio è maggiore.

DA EVITARE

- **Bevande alcoliche**

L'alcool ingerito dalla madre giunge dopo pochi minuti nel sangue del feto, ma il feto

non può metabolizzarlo perché privo degli enzimi adatti a questo compito, di conseguenza l'alcool e i suoi metaboliti si accumulano nel sistema nervoso e in altri organi danneggiandoli.

- **Frattaglie e frutti di mare crudi**

REGIMI DIETETICI

Le donne che seguono regimi dietetici **Vegetariani** o **Vegani** devono segnalarli al proprio Medico e/o all'Ostetrica, onde evitare gravi carenze nutrizionali che richiederanno una supplementazione Vitaminica e di sali Minerali. La mancata assunzione Vitaminica, in particolar modo la Vitamina B12, può portare un rischio elevato di danni neurologici al bambino.

IL PRIMO TRIMESTRE

Nel primo trimestre di gravidanza, l'aumento di peso della mamma si deve all'**aumento del volume di sangue e alla crescita dell'utero**.

Non è quindi un aumento di peso rilevante (può essere all'incirca di 1 Kg) la dieta deve essere variata, completa, equilibrata e prevedere l'integrazione di acido folico e, se necessario, di ferro. In alcuni casi, l'introduzione di ferro attraverso i soli alimenti non è sufficiente; quindi sarà il medico a valutare la necessità di un'integrazione di questo minerale. L'assorbimento di questo minerale è favorito dall'assunzione in contemporanea di Vit. C che possiamo trovare nei limoni da utilizzare in abbondanza nei condimenti.

Il ferro negli alimenti lo troviamo in: **carni rosse, fegato, pesce, tuorlo d'uovo**

La Vitamina D è importante per l'assorbimento del calcio e la formazione dello scheletro del feto, la troviamo in alcuni alimenti come il tuorlo dell'uovo, alcuni pesci grassi come salmone o sgombro, da consumare una volta la settimana. Quando è necessario il medico deciderà se fare una integrazione farmacologica.

Il Calcio è molto importante in gravidanza e la quantità da assumere può essere raggiunta consumando quotidianamente una porzione di latte parzialmente scremato, uno yogurt o 10 gr di parmigiano sulla pasta.



L'acido folico si trova in alimenti di origine vegetale e animale.

In particolare:

- **Verdure a foglia verde**

soprattutto spinaci, verza, cavolo, cavolini di Bruxelles, insalata e lattuga

- **Frutta fresca**

agrumi, mandarini, kiwi e fragole ne contengono dai 100 ai 300 mcg/100g

- **Cereali integrali**

Hanno un contenuto maggiore di vitamina B 9 rispetto ai farinacei raffinati (parliamo di una media di 250 mcg/100g). La pasta, il pane e i panificati integrali, oltre a essere più facilmente digeribili e ad avere un indice glicemico più basso, ideali quindi da assumere durante la gravidanza, hanno un contenuto elevato di folati. Un'ottima fonte di acido folico è rappresentata dai fiocchi di mais (250 mcg/100g circa), da assumere a colazione e dalla crusca (260 mcg/100g).

- **Legumi**

Hanno un buon contenuto di acido folico, in particolare i ceci e le fave secche (dai 130 ai 150 mcg/ 100g), che tuttavia diminuisce notevolmente in seguito alla cottura. Una soluzione può essere allora abbinarli alla pasta integrale, assumendo così circa 180-200 mcg/ 100g di acido folico.

- **Soia**

Questo legume merita una menzione a

parte, poiché la quantità di acido folico è pari a 305 mcg/100g, quindi circa il doppio rispetto alla media degli altri legumi. Un'ottima possibilità a tavola è rappresentata dalla bistecca di soia, quando si è di corsa e si ha fretta.

Questo legume va consumato prevalentemente in soggetti con funzione tiroidea regolare, poiché è dimostrato che la soia potrebbe essere in grado di interferire in pazienti ipotiroidei; in questo caso il consiglio che gli esperti danno è quello di limitarne l'assunzione o di consumare prodotti contenenti soia qualche ora dopo aver assunto gli ormoni.

Il fegato e la carne di pollo hanno un'alta quantità di acido folico, dai 550-900 mcg/100g, il fegato bovino e di cavallo ne contengono circa 300mcg/100g.

Il tuorlo delle uova contiene circa 130 mcg/100g, che però viene dimezzato dopo la cottura. Per questo l'uovo può essere abbinato a un'insalata verde, da consumare cruda o ad altre verdure (preferibilmente non insieme agli spinaci, poiché l'uovo riduce l'assorbimento di ferro in essi contenuto).



IL SECONDO TRIMESTRE

Gli alimenti che non devono mancare sono:

- **Fruita e verdura**
- **Carboidrati** (pane, pasta, riso, orzo, patate), limitando gli zuccheri semplici, derivanti prevalentemente da dolci e bibite
- **Proteine** (pesce, carne, legumi, uova)
- **Latte e derivati del latte** (formaggi, yogurt)
- **Alimenti ricchi di fibre**, per contrastare la stipsi che spesso si presenta durante gravidanza (pane, pasta e cereali integrali, frutta, verdura)

Consumare frutta (imbattibili i kiwi molto maturi) e legumi, verdura (in modo particolare fagiolini, zucchine e insalate a foglia larga) e alimenti integrali più volte durante la giornata. Sono ricchi di **fibra vegetale**, che rende le feci più voluminose e morbide.

Meglio evitare, invece se si ha stitichezza, carote, cachi, banane, riso e fritti, formaggi piccanti e insaccati, cioccolato e limone (hanno un effetto astringente) e limitare l'apporto di patate e di legumi. Molti di questi cibi irritano l'intestino o lo 'asciugano', peggiorando la situazione.

Naturalmente **non bisogna esagerare**: un consumo eccessivo di crusca, per esempio, può diminuire l'assorbimento di minerali preziosi per la crescita del bambino e il benessere della futura mamma, come ferro, calcio, rame e zinco.

IL TERZO TRIMESTRE

Il terzo trimestre è sicuramente il più pesante, sia a livello emotivo che fisico, il bambino inizia a pesare tanto e i movimenti della mamma sono sempre più limitati.

I fabbisogni di energia non sono molto differenti rispetto a quelli del secondo trimestre, ma in vista del parto è fondamentale curare l'apporto di ferro, omega 3 e vitamine. Il bambino crea un vero ingombro, riducendo potenzialmente la capacità dello stomaco, con conseguenti problemi a livello intestinale.

Lo stomaco, riduce la sua capacità: è uno stomaco che può contenere meno cibo. Seguire un'alimentazione frazionata, mangiando più volte al giorno, in queste settimane è ancora più importante: scegli quindi di suddividere la giornata in 5-6 pasti bilanciando i nutrienti.

Non riempirti di verdure ai pasti: queste, ricche di fibre, creano sazietà immediata, negando la possibilità alla mamma di assumere cibi davvero nutrienti. Sarebbe meglio iniziare il pasto con la pietanza, piatto unico o secondo piatto, per poi passare alle verdure. In particolare bisogna aumentare l'assunzione di alimenti ricchi in triptofano (il precursore della serotonina), calcio e magnesio.

In questa fase dello sviluppo il piccolo ha

un grande bisogno di proteine, ma anche di ferro e di alcuni grassi (omega 3), che la mamma può assicurargli attraverso un'alimentazione bilanciata.

Tra gli alimenti, la carne è ottima per le proteine, in più, apporta ferro facilmente assimilabile dall'organismo.

Anche pesci come sardine, sgombro, salmone e aringhe sono davvero preziosi, perché oltre alle proteine e al ferro, forniscono DHA, un grasso omega 3.

Le uova possono rappresentare un'alternativa: l'albume è ricco di proteine di buon valore biologico, mentre il tuorlo d'uovo apporta grassi insaturi, vitamine e minerali. Naturalmente, è bene alternare le fonti proteiche animali con quelle vegetali: i legumi (fagioli, ceci, lenticchie), proposti anche più volte alla settimana, possono essere combinati con cereali per ottenere dei piatti sani e gustosi.

Negli ultimi mesi l'aumento di peso e la sedentarietà possono causare un rialzo della pressione sanguigna. Per evitare il problema, meglio limitare il consumo di sale e continuare ad idratarsi bene, bevendo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, consumando minestre e zuppe e mangiando frutta. Soprattutto in estate, una gustosa macedonia di pesche, melone e anguria rinfresca e aiuta a reidratare adeguatamente l'organismo, fornendo anche una discreta quota di minerali e vitamine.

L'attività fisica in gravidanza non è controindicata dalla semplice camminata alla ginnastica dolce all'esercizio fisico in acqua. Il Ministero della Sanità sottolinea che bastano 30-40 minuti al giorno a bassa intensità, sempre previo consenso del proprio Medico.

Solo all'ottavo mese è bene limitarsi ad esercizi di respirazione e rilassamento. ciò porta a minor aumento di peso, migliora la circolazione degli arti inferiori, della muscolatura delle gambe e della schiena.





Se hai bisogno di maggiori informazioni siamo a tua disposizione.

Consulta il nostro sito internet aziendale
>> www.asst-mantova.it/percorso-nascita

