

## Gravidanza: un motivo in più per una corretta alimentazione

**Una dieta variata, sana e controllata, già a partire dal periodo pre-concezionale, è importante per contribuire alla salute della mamma e del nascituro**



Fin dalla pianificazione di una gravidanza, l'alimentazione gioca un ruolo cruciale. Un regime alimentare corretto influisce, infatti, sulla fertilità e sulle primissime fasi della gestazione, dal concepimento all'impianto dell'uovo fecondato, alla formazione e sviluppo dell'embrione.

Nel corso della gravidanza, l'alimentazione diventa poi uno strumento essenziale per garantire al feto tutti i nutrienti di cui necessita e per soddisfare le mutate richieste energetiche materne. Quindi particolare attenzione dovrà essere riposta nella scelta di ciò che si mangia, anche con l'obiettivo di ottenere nel corso della gravidanza, un adeguato incremento ponderale della futura mamma. Un peso eccessivo può, infatti, portare a complicanze materne come ipertensione arteriosa e diabete che rappresentano noti fattori di rischio per gravi complicanze materne e fetali, a macrosomia del feto (peso alla nascita  $\geq$

4.5 kg) con possibili complicanze da parto e a parto prematuro. Molte ricerche hanno inoltre evidenziato l'impatto negativo di un eccessivo incremento ponderale materno in corso di gravidanza sulla salute del bambino nel lungo termine, con maggior rischio di sviluppare condizioni di sovrappeso o obesità in adolescenza e nell'età adulta.

Altra raccomandazione importantissima è prestare molta cura alla manipolazione dei cibi e alla preparazione delle pietanze, aspetti di cui sarà bene tener conto anche nelle occasioni in cui si mangia fuori di casa: alcuni cibi possono essere veicolo di agenti infettivi come la *Listeria monocytogenes* e il *Toxoplasma gondii*, responsabili di gravi danni fetali.

Partiamo da alcune fondamentali **regole generali**:

- Seguire una dieta il più possibile varia, contenente tutti i principi nutritivi
- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno
- Consumare pasti piccoli e frequenti
- Consumare tutti i giorni frutta e verdura di stagione, preferibilmente freschi per non alterarne il contenuto di vitamine e minerali
- Nell'apporto di proteine di origine animale, prediligere il consumo di pesce di mare a quello della carne, preferendo comunque carni magre
- Prediligere il consumo di zuccheri complessi come pane, pasta, riso e cereali rispetto agli zuccheri semplici contenuti in bibite, dolci e snack industriali
- Prediligere latte, yogurt e formaggi magri che, a parità di contenuto di calcio, apportano minori calorie
- Preferire modalità di cottura semplici, come quella al vapore
- Come condimenti, preferire il sale iodato e l'olio extravergine di oliva, usato a crudo
- Preferire i prodotti decaffeinati o decaffeinati
- Evitare bevande alcoliche

Una dieta ricca di frutta e verdura è particolarmente importante perché apporta **folati** (vitamine del gruppo B), efficaci nella prevenzione dei difetti del tubo neurale (come la spina bifida) e di altre malformazioni congenite nel feto. In ogni caso, è raccomandata un'integrazione con acido folico (molecola di sintesi presente nei supplementi vitaminici) a partire da almeno un mese prima della gravidanza e per i primi tre mesi successivi al concepimento per garantire i livelli di apporto giornaliero necessari per esercitare un'effettiva ed efficace azione preventiva (stimata fino al 70%). Si tratta, infatti, di una vitamina idrosolubile che viene persa in caso di lavaggi prolungati e durante la cottura.



Importantissimo è **tenere sotto controllo il proprio peso corporeo**.

Se consideriamo una donna "normopeso", si stima adeguato un aumento del peso di circa 1 kg nel corso del primo trimestre di gravidanza (dovuto all'aumento del volume di sangue e alla crescita dell'utero) e di circa ½ Kg alla settimana, a partire dal quarto mese (per l'aumento della massa adiposa, del volume mammario e della placenta e per la crescita del feto) con un incremento medio di circa 12 kg complessivi.

Per il primo trimestre non è dunque necessario incrementare l'apporto energetico, mentre secondo i LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) è sufficiente, per rispondere ai



fabbisogni fetali e materni, un incremento dell'apporto energetico giornaliero di 350 kcal per il secondo semestre di gravidanza e di 460 kcal al giorno per il terzo trimestre.

Queste indicazioni valgono come principi generali, ma è sempre opportuno valutare tali aspetti con il proprio medico di fiducia in particolare nelle situazioni di sottopeso e sovrappeso o in caso di gravidanza gemellare. Dovranno eventualmente essere segnalati al medico particolari regimi dietetici (come, per esempio, quello vegano) che possono esporre nel corso della gravidanza la mamma e il feto a gravi carenze nutrizionali.

In genere un'alimentazione controllata e variata, che comprende tutti i gruppi alimentari, non richiede particolari integrazioni, ad eccezione dell'acido folico di cui si è già parlato. In alcuni casi, comunque, l'apporto di **ferro** attraverso i soli alimenti non è sufficiente a soddisfare le aumentate richieste; in tal caso, sarà il medico a valutare se si rende opportuna un'integrazione di questo prezioso minerale, la cui carenza è responsabile di anemia materna, diminuzione delle riserve di ferro feto-neonatali, riduzione della crescita fetale e prematurità.

Come anticipato, è importantissimo seguire sempre accurate **norme igieniche** nella manipolazione dei cibi e adottare alcune **precauzioni nella preparazione dei cibi**, in particolare:

- Lavare accuratamente le mani, prima e dopo aver manipolato alimenti crudi
- Consumare i prodotti preconfezionati deperibili subito dopo l'apertura, non oltre la data di scadenza
- Leggere con attenzione le etichette riportate sulle confezioni degli alimenti
- Refrigerare subito gli alimenti già cotti, se non mangiati al momento, e riscaldarli accuratamente prima di consumarli
- Preferire cibi surgelati rispetto a quelli conservati in scatola
- Uova: consumarle dopo accurata cottura
- Evitare carne e pesce crudi (soprattutto se il test per la Toxoplasmosi è risultato negativo)
- Evitare gli insaccati crudi, in particolare quelli derivati dal maiale come il salame, se il test per la Toxoplasmosi è risultato negativo
- Carni rosse, salsicce: cuocere con cura la carne fino a far scomparire il colore rosato all'interno
- Pesce e frutti di mare: consumarli solo dopo accurata cottura
- Formaggi: preferire quelli magri ed evitare quelli a breve stagionatura, a pasta molle/semimolle con muffe
- Verdura: consumarla solo dopo accurato lavaggio (in acqua fredda e bicarbonato) e risciacquo, anche quelle in busta già pronte all'uso!
- Frutta: consumarla solo dopo accurato lavaggio (in acqua fredda e bicarbonato) e risciacquo, meglio senza buccia. Attenzione: i frutti di bosco congelati devono essere consumati solo previa cottura

E quando si è assalite dalle famose "voglie"? Vale sempre il principio generale: trasgredire è lecito, ma con moderazione!