

MANGIA BENE, VIVI SANO



La salute comincia a tavola! Scoprilo insieme a Faschim.



5° Argomento

GRAVIDANZA, CORRETTA ALIMENTAZIONE

Eccoci al quinto appuntamento del nostro percorso “Mangia bene, vivi sano”. L’argomento è l’alimentazione nella gravidanza, dal concepimento fino a tutto il periodo di allattamento al seno. Durante i nove mesi è giusto pensare per due ma non “mangiare per due”, come dicevano le nostre nonne! Occorre fare attenzione a cosa si mangia e alle quantità, così che mamma e bambino possano vivere in modo più sereno e salutare questo bellissimo momento.

Una buona alimentazione in gravidanza è importante per garantire la salute della mamma e del nascituro.

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

È quindi opportuno prestare attenzione all'alimentazione della futura mamma, già a partire dal periodo pre-concezionale, cioè prima del concepimento, fino a tutto il periodo in cui il bambino verrà allattato al seno.

Ecco una serie di consigli dedicati alla donna in gravidanza per mangiare bene e in modo sano.

IN GENERALE

Segui una dieta quotidiana il più possibile varia e contenente tutti i principi nutritivi

Fai 4-5 pasti al giorno

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

Formaggi magri tipo mozzarella, ricotta, crescenza, robiola

Latte e yogurt, preferibilmente magri

Verdura e frutta di stagione, ben lavata, ogni giorno.

DA LIMITARE

Caffè e tè: preferisci i prodotti decaffeinati o deteinati

Sale: preferisci quello iodato

Zuccheri: preferisci i carboidrati complessi, come pasta, pane, patate

Uova: non più di 2 a settimana, ben cotte

Grassi: preferisci l'olio extravergine di oliva.

“ 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 ”

IN GRAVIDANZA
IL METABOLISMO
DELLA CAFFEINA



“ Durante la gravidanza possono manifestarsi quelle che volgarmente definiamo “voglie”, cioè improvvisi desideri della donna verso un particolare cibo ”

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.

Prendi il giusto peso:

In gravidanza è necessario coprire non solo i bisogni nutritivi della madre ma anche quelli del nascituro. Questo porta a pensare che la gestante debba “mangiare per due”, affermazione certamente esagerata. In gravidanza aumenta il fabbisogno di proteine, mentre è pressoché invariato quello di carboidrati e di grassi.

Se la donna segue un’alimentazione varia, consumando alimenti quali frutta, verdura, legumi, tutti i fabbisogni di vitamine sono garantiti e perciò non necessita di particolari supplementazioni, ad eccezione dell’acido folico. Come per le vitamine, anche per i minerali una corretta alimentazione permette di coprire i fabbisogni nutrizionali in gravidanza, ponendo particolare attenzione al fabbisogno in calcio, ferro e iodio.

DA EVITARE

Bevande alcoliche.

L’alcol ingerito dalla madre giunge dopo pochi minuti nel sangue del feto, ma il feto non può metabolizzarlo perché è privo degli enzimi adatti a questo compito, di conseguenza l’alcol e i suoi metaboliti si accumulano nel suo sistema nervoso e in altri organi danneggiandoli.

Durante la gravidanza possono manifestarsi quelle che volgarmente definiamo “voglie”, cioè improvvisi desideri della donna verso un particolare cibo, qualcosa di insolito, un frutto fuori stagione. Le voglie non vanno demonizzate, sono espressione di un bisogno, fisico o psicologico e, nei limiti della ragionevolezza e, se non ci sono controindicazioni legate a particolari situazioni, vale la pena di soddisfarle, facendo però attenzione alle quantità, se non si vuole ingrassare a vista d’occhio!

I PRIMI TRE MESI

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

IL FABBISOGNO
È COMPRESO TRA
1600 e 2400
KCAL AL GIORNO

“ Nel secondo trimestre,
l'aumento dei tessuti
materni (volume mammario,
placenta, liquido amniotico,
riserve di grassi)
e la crescita fetale
fanno sì che aumenti
il fabbisogno calorico ”

Non è quindi un aumento di peso rilevante (può essere all'incirca di 1 Kg) e, a meno che non vi siano situazioni di particolari carenze o insufficienza di peso da parte della donna, non è necessario incrementare l'apporto dietetico di energia: la dieta deve essere variata, completa, equilibrata e prevedere l'integrazione di acido folico e, se necessario, di ferro.

DAL QUARTO MESE

Nel secondo trimestre, l'aumento dei tessuti materni (volume mammario, placenta, liquido amniotico, riserve di grassi) e la crescita fetale fanno sì che aumenti il fabbisogno calorico. Il peso, per donne normopeso, cresce di circa 1/2 kg a settimana.

I LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) consigliano un fabbisogno aggiuntivo di 350 kcal al giorno per il secondo semestre di gravidanza e di 460 kcal al giorno per il terzo trimestre.

Questo leggero aumento in energia giornaliera consente di coprire anche i bisogni del feto, permettendo un normale sviluppo del bambino ed evitando di intaccare le riserve materne di nutrienti.

È bene ricordare che il fabbisogno aggiuntivo di energia in gravidanza e l'aumento auspicabile di peso va comunque stabilito individualmente e varia a seconda dell'IMC prima della gravidanza (Indice di massa corporea, in inglese Body Mass Index - BMI, valore che si ottiene dividendo il peso in Kg per il quadrato dell'altezza in metri).

Per una donna normopeso (IMC precedente alla gravidanza compreso tra 18,5 e 24,9), ad esempio, l'incremento di peso può essere compreso tra 9 e 16 kg. L'intervallo cambia a seconda che il soggetto sia sottopeso o sovrappeso o in caso di gravidanza gemellare. Il fabbisogno giornaliero di una donna in gravidanza è generalmente compreso tra 1600 e 2400 kcal al giorno.

Un adeguato aumento di peso influisce sulla durata della gravidanza e sul peso del neonato. Un eccessivo aumento durante la gravidanza è da evitare, perché responsabile di complicanze, sia per la futura mamma (gestosi, diabete gestazionale, parto prematuro), che per il nascituro (macrosomia, lesioni durante il parto).

“ Per una donna
normopeso ad esempio,
l'incremento di peso può
essere compreso
tra 9 e 16 kg ”

Nutrienti essenziali.

Durante l'intero periodo di gravidanza e prima del suo inizio è bene seguire una dieta varia e sana per assicurare al feto tutti i nutrienti di cui ha bisogno per il suo sviluppo. In gravidanza e durante l'allattamento aumenta il fabbisogno di vitamine (A, D, C, B6, B12, acido folico), sali minerali (calcio, ferro, fosforo), lipidi (acidi grassi essenziali).

Un basso livello di folati nella madre è un fattore di rischio per lo sviluppo di difetti del tubo neurale nel feto. L'incremento dell'apporto di acido folico in gravidanza, che deve raggiungere almeno i 400 microgrammi al giorno, si è dimostrato efficace per la prevenzione della spina bifida e dell'anencefalia. L'integrazione con acido folico dovrebbe iniziare almeno un mese prima e continuare tre mesi dopo il concepimento.

Gli acidi grassi essenziali sono molto importanti sia per la madre che per la crescita e lo sviluppo del sistema nervoso centrale del neonato e servono, in particolare, alle strutture cerebrali e retiniche. Non sono prodotti autonomamente dall'organismo e vanno introdotti con la dieta; tra questi, gli acidi grassi monoinsaturi e gli acidi grassi polinsaturi a lunga catena, in particolare della serie Omega-3, tra cui il più importante è il DHA presente nel pesce, soprattutto quello "azzurro".

Per coprire il fabbisogno di acidi grassi essenziali, si può ricorrere su consiglio del medico ad alimenti fortificati o supplementare l'assunzione con integratori.

Gli alimenti che non devono mancare sono:

frutta 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).

Le donne che seguono una dieta vegetariana o vegana devono prestare attenzione ai livelli di assunzione raccomandati dalla comunità scientifica per quanto riguarda le proteine: la raccomandazione è quella di un incremento giornaliero di 6 g/die. Alle donne vegetariane in stato di gravidanza si consiglia inoltre un supplemento di vitamina B12: è opportuno chiedere al medico indicazioni su come alimentarsi al meglio.

“ In gravidanza e durante l'allattamento aumenta il fabbisogno di vitamine (A, D, C, B6, B12, acido folico), sali minerali (calcio, ferro, fosforo), lipidi (acidi grassi essenziali). ”

Mangia sicuro.

Per le loro specifiche caratteristiche alcuni prodotti sono meno adatti alle gestanti e devono essere consumati adottando particolari accortezze.

Alcuni alimenti, ad esempio, possono veicolare agenti patogeni come *Listeria monocytogenes* e *Toxoplasma gondii*, responsabili

di patologie a carico del feto, altri alimenti possono veicolare germi responsabili di infezioni o tossinfezioni alimentari.

Consulta la tabella con i principali alimenti che dovrebbero essere evitati in gravidanza o assunti con le dovute precauzioni.

“
Alcuni alimenti possono veicolare agenti patogeni responsabili di patologie a carico del feto, altri alimenti possono veicolare germi responsabili di infezioni o tossinfezioni alimentari
”

ALIMENTO	RISCHIO	COSA FARE
Latte crudo non pastorizzato	<i>Escherichia coli</i> verocitotossici, <i>Brucella</i> spp.	Consumare solo dopo bollitura
Uova crude o poco cotte	<i>Salmonella</i> spp.	Consumare dopo accurata cottura (il tuorlo deve essere coagulato)
Carni crude o poco cotte (ad es. tartare o carpaccio), compreso pollame e selvaggina	<i>Toxoplasma gondii</i> , <i>Escherichia coli</i> verocitotossici, <i>Salmonella</i> spp., <i>Campylobacter</i> spp.	Cuocere bene la carne fino al cuore (deve scomparire il colore rosato)
Salsicce fresche e salami freschi (poco stagionati)	<i>Toxoplasma gondii</i> , <i>Salmonella</i> spp, <i>Listeria monocytogenes</i>	Cuocere bene fino al cuore (deve scomparire il colore rosato). La stagionatura molto breve rende il profilo di rischio di questi alimenti simile a quello della carne cruda

LAVARE LE MANI
PRIMA E DOPO
AVER TOCCATO
ALIMENTI CRUDI



“ mantenere
separati i cibi crudi
da quelli cotti ”

ALIMENTO	RISCHIO	COSA FARE
Pesce crudo (ad es. sushi), poco cotto o marinato	Listeria monocytogenes e, se non adeguatamente congelato, Anisakis spp.	Consumare solo dopo accurata cottura
Frutti di mare crudi (cozze e ostriche)	Salmonella spp., virus dell'Epatite A e Norovirus	Consumare solo dopo accurata cottura
Prodotti pronti per il consumo a base di pesce affumicato	Listeria monocytogenes	Preferibile non consumarli
Formaggi a breve stagionatura, a pasta molle o semimolle, con muffe	Listeria monocytogenes	Preferire altre tipologie di formaggi
Frutta e verdura cruda, frutti di bosco surgelati	Toxoplasma gondii, Salmonella spp., Virus dell'epatite A e Norovirus	Consumare le verdure solo dopo accurato lavaggio, comprese quelle in busta già pronte per il consumo. Consumare la frutta ben lavata, meglio se sbucciata, i frutti di bosco surgelati solo cotti

RICORDA DI...

lavare le mani prima e dopo aver toccato alimenti crudi

consumare i prodotti preconfezionati deperibili subito dopo l'apertura e, comunque, mai oltre la data di scadenza

mantenere separati i cibi crudi da quelli cotti

refrigerare subito gli alimenti già cotti, se non mangiati al momento, e riscaldarli accuratamente fino al cuore, prima di consumarli

non superare una porzione da 100 g alla settimana di grandi pesci predatori (pesce spada, squaloidi, marlin, luccio) e non

consumare tonno più di 2 volte a settimana. In caso si vogliono comunque consumare, si consiglia di non prevedere nella dieta settimanale altre specie di pesce, per evitare una maggiore esposizione ai possibili contaminanti (ad es. metilmercurio)

eliminare le parti scure (di aspetto bruno-verdastro) contenute nel cefalotorace dei granchi, per contenere l'esposizione al cadmio.