



# CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

## ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

Mamma, devi sapere che durante la gravidanza è fondamentale seguire una dieta equilibrata, sana e variata, perché gli alimenti che si assumono devono fornire il giusto fabbisogno energetico sia al tuo corpo sia a quello del nascituro. *Quindi non bisogna mangiare per due, ma mangiare due volte meglio!* Uno stile di vita sano comincia per l'appunto a tavola e la dieta mediterranea è tra le più indicate, perché ricca di sostanze antiossidanti che, riducendo i radicali liberi, contribuiscono al generale benessere dell'organismo.

Gli alimenti possono essere assunti secondo quanto riportato nella piramide degli alimenti (vedi figura in basso) e secondo quanto stabilito con i Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN).



Ecco quindi alcune importanti indicazioni su come mantenere un corretto comportamento alimentare per tutti i nove mesi di attesa:

- 1. COMBATTI LA NAUSEA:** inizia sempre il pasto con qualcosa di amidaceo, per esempio crackers, fette biscottate, gallette di riso, ecc. Fai pasti ridotti ma frequenti. Se hai acidità, bevi latte o mangia una banana, che fanno da *effetto tampone*. Non coricarti subito dopo mangiato e cerca di dormire con il cuscino rialzato.



# CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

2. AUMENTA IL CONSUMO DI FIBRE: le fibre hanno la proprietà di migliorare il transito intestinale, che può risultare rallentato fin dai primi mesi di gravidanza anche in donne che di norma non presentano problemi di questo tipo.
3. UNO SPUNTINO SALUTARE: quando sei in giro, è importante che tu ti porti sempre dietro degli spuntini energetici, nutrienti e facili da consumare, come ad esempio frutta secca, frutta, crackers, formaggio magro, ecc. Cerca di fare cinque o sei piccoli pasti al giorno: mangiare poco e spesso, abbassa le probabilità di bruciore allo stomaco e di reflusso.
4. PREFERISCI CIBI A BASSO INDICE GLICEMICO: durante i pasti principali, favorisci il consumo di cibi a base di carboidrati (possibilmente integrali) rispetto agli zuccheri semplici. L'indice glicemico basso favorisce un miglior controllo del metabolismo glucidico e del peso e riduce il rischio di insorgenza di diabete gestazionale.

#### E poi:

- consuma **3-5 porzioni al giorno tra frutta e verdura**, perché oltre ad avere un ridotto contenuto calorico, forniscono all'organismo acqua (in quanto ne sono costituiti per l'80-90%), vitamine, minerali e fibre. Preferisci verdura di stagione, privilegiando quella a foglie larghe di colore verde scuro, ricca di folati, preferibilmente cruda, almeno in uno dei due pasti principali con l'aggiunta, nel corso della giornata, di una spremuta di agrumi o un frutto di stagione di colore giallo-arancio e rosso, perché ricchi di vitamine A e C, oltre che di antiossidanti e fibre. **Ricorda sempre di lavare bene frutta e verdura** (incluse le insalate già preparate) prima della loro manipolazione e del loro consumo.
- scegli di mangiare tutti i giorni, più volte al giorno, cereali come **riso, pasta e pane, meglio se integrali e a basso indice glicemico**, quali avena, farro, orzo, segale, riso basmati, kamut. Essi sono infatti fonte di energia e vitamine del gruppo B e possono essere utilizzati nella preparazione di minestre o insalate fredde. Aggiungendo poi dei legumi si renderà il piatto più completo dal punto di vista nutrizionale.
- assumi tutti i giorni almeno **due o tre porzioni di latte**, preferibilmente pastorizzato o a lunga conservazione (UHT) o **yogurt**, a basso contenuto di grassi, in quanto sono ricchi di calcio utile per il mantenimento di ossa sane.
- come condimento preferisci **l'olio extravergine di oliva** ad altri oli di origine vegetale (mais, girasole) e al burro, da aggiungere a crudo sugli alimenti, evitando frittture, intingoli vari e salse da condimento.



# CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

- **i legumi e il pesce** sono ottime fonti di proteine e dovrebbero essere consumati almeno **2 o 3 volte nell'arco della settimana**; inoltre il pesce come le noci sono ottime fonti di Omega-3, acidi grassi essenziali che vengono introdotti con l'alimentazione e passano direttamente nella placenta per favorire la crescita embrionale e lo sviluppo cerebrale del tuo bambino. **Preferisci il consumo di pesce azzurro** (sgombro, sardina, acciuga) facilmente reperibile nei nostri mari e **limita il consumo di tonno** (a non più di due scatole di media grandezza a settimana) e **pesce spada**, a causa della possibile contaminazione con metil-mercurio e policlorobifenili, potenzialmente dannosi per lo sviluppo fetale. **Ricorda inoltre anche di evitare di mangiare pesce crudo o affumicato e frutti di mare crudi, come cozze e ostriche.**
- è bene consumare **carne, formaggi e uova non più di 2 volte nell'arco della settimana**, limitando in particolare il consumo di carni rosse. Preferisci infatti **la carne bianca** di pollo, coniglio, tacchino e **il consumo di formaggi prodotti con latte pastorizzato** a quelli a pasta molle derivati da latte crudo e muffe (come il *Brie*, *Camembert*) e formaggi con venature blu, in quanto costituiscono il terreno ideale per la crescita di alcune tipologie di batteri. **Evita di mangiare fegato e prodotti derivati**, in quanto contengono livelli elevati di vitamina A, dannosa per lo sviluppo del tuo bambino e **la carne poco cotta, le carni crude conservate**, come prosciutto e insaccati e **le uova crude o poco cotte** (per esempio, all'occhio di bue) in quanto aumentano il rischio di toxoplasmosi. Le uova, ricche di proteine di elevata qualità, vitamine e sali minerali, se cucinate invece alla *coque*, sode o in frittata possono essere consumate liberamente, una volta alla settimana., almeno fino alla nascita del tuo bambino.
- è preferibile limitare a qualche occasione e in quantità moderate, il consumo di cibo ad elevata densità energetica, ma a basso contenuto nutrizionale come i **dolci, patatine, salse da condimento, snack salati, cioccolatini, caramelle, succhi di frutta zuccherati, bibite gassate o dolcificate e bevande nervine** quali tè, caffè, cola. Ricorda di ridurre **il consumo di caffè a massimo di due tazzine** al giorno!
- l'acqua è fondamentale per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici del nostro organismo, quindi **bevi almeno 2 litri di acqua al giorno**, preferibilmente oligominerale, non gasata e ricca in calcio: aiuta a drenare i liquidi, a mantenerti idratata e a combattere la formazione della cellulite!
- l'assunzione di **alcol in gravidanza**, anche in minime quantità, può pregiudicare la salute e lo sviluppo del tuo bambino, che non ha ancora sviluppato gli enzimi necessari a metabolizzarlo.



M.G. VANNINI  
OSPEDALE RELIGIOSO  
CLASSIFICATO ACCREDITATO  
ISTITUTO FIGLIE DI SAN CAMILLO

# CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

- **un consumo elevato di sale** aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione. **Preferisci quindi il sale iodato**, perché durante la gravidanza e l'allattamento, il fabbisogno di iodio è maggiore.
- è consigliabile prendere un integratore multivitaminico che contenga **0.4 mg di acido folico** per aumentare lo stato del folato materno, in quanto un basso stato è un fattore di rischio per lo sviluppo di difetti del tubo neurale nel feto. L'effetto benefico è ottenuto con un'assunzione integrativa giornaliera di acido folico di 400 microgrammi per almeno un mese prima fino a tre mesi dopo il concepimento.

Ostetrica Piera Frangelli