



di Valeria D'Ulisse

L'Alimentazione in GRAVIDANZA

Nel periodo della gravidanza, ogni futura madre deve nutrirsi in modo tale da mantenere sè stessa in buona salute e consentire, nel contempo, ai tessuti fetali di formarsi e svilupparsi nella maniera migliore. L'alimentazione corretta rappresenta uno dei presupposti fondamentali per la normale evoluzione della gravidanza e il normale accrescimento del feto: quantità e qualità del cibo e delle bevande vanno scrupolosamente controllate.

In parole molto semplici, la donna gravida dovrebbe alimentarsi in modo adeguato alle esigenze proprie ed a quelle del figlio. Possiamo dire subito che l'alimentazione in gravidanza non deve discostarsi molto da quella che dovrebbe essere seguita in ogni altro periodo della vita, con la differenza che l'apporto calorico deve essere più alto e che alcuni nutrienti particolari devono essere sempre presenti. Questo non vuol dire che la donna gravida deve "mangiare per due", anzi, il peso corporeo va sempre controllato perché non superi certi parametri rigidamente stabiliti.

La dieta è molto importante per la fisiologica evoluzione della gravidanza, del parto e del puerperio. È quindi bene assumere una corretta quantità di calorie e fare una scelta qualitativa degli alimenti, orientata alle particolari esigenze del periodo.

È importante conoscere il proprio peso e valutarlo in funzione dell'altezza già prima del concepimento per calcolare il Body Mass Index (peso in Kg/altezza in m²): valori inferiori a 20

depongono per sottopeso, tra 20 e 25 per normopeso, tra 25 e 30 per sovrappeso e superiori a 30 per obesità.

Una donna non gravida normopeso e con normale attività fisica necessita di circa 2500 kcal al giorno. Nel primo trimestre di gravidanza le necessità caloriche salgono a 2650 (+150) e nel secondo e terzo trimestre a 2800 (+300). Il modo corretto di alimentarsi in gravidanza è, come ovvio, soggettivo e dipende dalla condizione fisiologica e/o patologica specifica di ciascuna donna gravida. Ad esempio, donne gravide con anemia mediterranea, con diabete o con predisposizione al diabete gestazionale, ipertese, con allergie o intolleranze alimentari o semplicemente vegetariane dovranno seguire regimi alimentari decisamente diversi fra loro, ma sempre efficaci nel garantire un corretto stato di salute sia della mamma che del bambino.

È bene fare pasti piccoli e frequenti, evitando lunghi periodi di digiuno durante la giornata e la notte (cosiddetta dieta a 5 pasti dei quali 2 corrispondono a piccoli spuntini durante il mattino ed il pomeriggio). Mangiate lentamente evitando così l'ingestione di aria che può dare senso di gonfiore addominale e distribuite i cibi più calorici al mattino ed a pranzo evitandoli possibilmente nei giorni nei quali la vostra attività è molto ridotta.

ZUCCHERI COMPLESSI: pane (meglio integrale), pasta, riso, cereali, legumi; il loro assorbimento è più lento; ricchi in fibra, contengono inoltre una quota proteica; sarebbe preferibile invece eliminare gli zuccheri semplici (zucchero, dolci, bibite zuccherine).

PROTEINE: preziose per l'accrescimento fetale; carne (preferire carni bianche), pesce (soprattutto pesci di piccola taglia), uova, soia, latte parzialmente scremato, legumi.

GRASSI: preferire l'olio extravergine di oliva; limitare il consumo di burro e margarine; togliere sempre il grasso visibile negli alimenti.

VITAMINE E MINERALI: tutta la frutta; meglio quella fresca di stagione e ricca di vitamina C preferibilmente negli spuntini; consumare quotidianamente la verdura; latte parzialmente scremato e formaggi magri (preziosa fonte di calcio).

SALE DA CUCINA: in modica quantità; è preferibile non consumare dadi per il brodo. È bene ricordare che una delle principali fonti di sale alimentare è il pane.

Per combattere la nausea mattutina al mattino mangiate cibi secchi croccanti tipo fette biscottate e pane tostato ed evitate cibi ricchi di acqua o liquidi anche lo zenzero è un ottimo alleato per combattere la nausea.

Questi piccoli accorgimenti vi permetteranno di superare la crisi mattutina e di poter assumere cibi tradizionali nel resto della giornata.

Importantissimo è poi la funzione dell'Acido folico le scarse quantità presenti nei cibi non sono sufficienti a coprire l'aumentato fabbisogno in gravidanza per questo è opportuna una sua integrazione dietetica sin dai primi momenti della gravidanza (meglio iniziare se possibile nel periodo antecedente il concepimento) almeno tre mesi prima.

Dott.ssa VALERIA D'ULISSE-BIOLOGA NUTRIZIONISTA ISCRITTA ALL'ORDINE

**SPECIALISTA IN SCIENZA DELLA NUTRIZIONE - DOTTOR DI RICERCA IN BIOLOGIA MOLECOLARE E CELLULARE - CONSULENTE AZIENDALE HACCP
RICEVE PER APPUNTAMENTO**

Q-life Erboristeria e Studio Nutrizione p.zza Filippa il Macedone, 89 00124 Roma - **Centro Commerciale le Terrazze** Casal Palocco P° PIANO sopra Carrefour int. 14
Tel.: 06.999.27.139 - Cel.: 347.45.09.561