

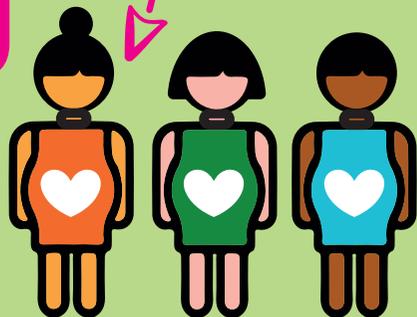


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

UNA SANA ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

PERCORSO NASCITA



Seguire una alimentazione sana, equilibrata e varia è essenziale per la salute della mamma e del bambino. Per coprire i nuovi fabbisogni, le indicazioni nutrizionali prevedono un graduale aumento di calorie, proteine, sali minerali e vitamine, in relazione ai mesi di gravidanza e all'incremento di peso.

Eccedere nell'alimentazione, credendo che i fabbisogni nutrizionali siano raddoppiati, in poche parole **"mangiare per due"**, rappresenta un errore: secondo tutti gli esperti, **"una donna in gravidanza non deve mangiare per due, ma due volte meglio"**.

Dato che sia un'alimentazione eccessiva che restrittiva in gravidanza può portare a complicanze materne e fetali, in questo delicato periodo è importante mantenere una sana alimentazione ed un sano stile di vita. Qui ci viene in aiuto la rappresentazione di come dovrebbe essere composto il nostro "piatto" e quindi anche il nostro "pasto".

Il piatto che mettiamo in tavolo dovrebbe contenere 4 tipologie di alimenti, possiamo quindi immaginare il nostro piatto diviso in 4 spicchi, ognuno dei quali definisce la proporzione di alimenti da consumare.



A sinistra del piatto troviamo gli spicchi di FRUTTA e VERDURA, fonti importantissime di **sostanze protettive** (antiossidanti con azione anti-infiammatoria, fibre, sali minerali e vitamine) e responsabili del corretto funzionamento intestinale. **Consuma una porzione abbondante di VERDURA sia a pranzo che a cena, e 2- 3 porzioni di FRUTTA al giorno lontano dai pasti. Varia il colore e scegliili di stagione.** Ricorda che le patate ed i legumi non sono da considerarsi verdura perché hanno una maggiore densità energetica e un diverso contenuto in nutrienti.

A destra del piatto troviamo gli spicchi di CEREALI INTEGRALI: sono fonti di carboidrati complessi, ricchi in fibre e con un basso indice glicemico. **Scegli alimenti/preparazioni a basso indice glicemico: cereali a chicco intero, riso parboiled o basmati, prodotti integrali e cuocili al dente.**

- **Limita i primi piatti elaborati** (tortellini, tortelloni, lasagne, cannelloni, ecc), pane condito, crescente e altri prodotti da forno (fette biscottate, crackers, grissini). Una o due volte alla settimana puoi utilizzare anche le patate come fonte di carboidrati, ma sempre abbinare alle verdure e non alla pasta o al riso.
- **Dolci: limita il loro consumo** (zucchero, miele, marmellata, biscotti, ciambella, dolci da forno, ecc.).

PROTEINE “SALUTARI”

- **Carne e pesce:** Consuma almeno una volta al giorno 1 porzione di proteine animali, dando la preferenza a tagli di carne magra da alternare con pesce, in particolare pesce azzurro (almeno 2-3 volte la settimana) e salmone che rappresentano fonti importanti di EPA e DHA. Scegli con maggiore frequenza pesci di piccola taglia come sarde, alici, sgombrò. I pesci di grossa taglia come il tonno, tendono ad accumulare contaminanti ambientali (non più di 1 volta alla settimana).
- **Uova, salumi:** Consuma le uova al massimo 1-2 volte la settimana, da sole o come ingrediente di altre preparazioni - no crude o poco cotte. Consuma i salumi al massimo 1-2 volte la settimana, scegliili magri e preferibilmente cotti.
- **Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli):** se associati ai cereali (es.: pasta e fagioli, riso e piselli, pane e fagioli ecc.) apportano proteine di buon valore biologico. Consumali 2-3 volte la settimana.
- **Latte e latticini :** Consuma 2 porzioni a scelta tra latte e yogurt, pastorizzati o a lunga conservazione (UHT). Se presente intolleranza al lattosio scegli i latticini ad “alta digeribilità”/ “senza lattosio”/ “a basso contenuto di lattosio”. Aggiungi 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato al primo piatto. Consuma 2-3 volte la settimana i formaggi freschi o stagionati. Evita i formaggi erborinati e a crosta fiorita (tipo gorgonzola, brie, etc.)

Di fianco al piatto troviamo:

- **Il DOSATORE DELL'OLIO, “Oli vegetali”.** Per condire usa l'**olio extravergine d'oliva**, in alternativa oli vegetali monoseme (es. girasole, arachide).

Per soddisfare le necessità di omega 3, consuma quotidianamente piccole quantità olio di semi di lino, chia, soia, noci, arachidi, o altra frutta oleosa. Evita i grassi saturi contenuti in burro, panna, margarina e i grassi trasformati "trans", contenuti in prodotti confezionati es. merendine, prodotti da forno confezionati, piatti pronti, patatine fritte, pop corn, ...

*Per insaporire usa spezie, erbe aromatiche, succo di limone, aceto. Il limone garantisce un sapore fresco e molto gradevole, contiene Vitamina C e, **per questo, è perfetto per favorire l'assimilazione del ferro, soprattutto da fonti vegetali.**

- il **BICCHIERE DI ACQUA**. In gravidanza è infatti necessario bere **almeno 2 litri al giorno di acqua**, garantendo così una buona idratazione. Sceglila medio-minerale (cioè con residuo fisso 500-1500 mg/l) e ricca di calcio. Puoi bere anche tè, tisane, infuso d'orzo e camomilla senza aggiungere di zucchero. **Limita invece caffè** e tè al massimo rispettivamente a due tazzine/tazze al giorno. **L'Alcool è da evitare in gravidanza**, anche in piccole quantità, perché può causare danni per la salute del feto.

NAUSEA E VOMITO

Molte donne nei primi mesi di gravidanza soffrono di **NAUSEA e VOMITO** a causa dei cambiamenti ormonali, ma alla fine del secondo trimestre in genere, scompaiono. Anche se inizialmente la quantità di alimenti assunta è insufficiente a soddisfare il fabbisogno nutrizionale, è importante limitare gli episodi di vomito.

Cerca di **frazionare l'alimentazione in 5/6 piccoli pasti** e non rimanere a stomaco vuoto per troppo tempo. Anche **l'acqua andrebbe sorseggiata** durante la giornata. Scegli dei **cibi facili da digerire, con cotture e condimenti semplici e di piccoli volumi**.

Per prevenire questi disturbi, consuma cibi secchi quando ti svegli e nel corso della giornata.

REFLUSSO

Nelle ultime settimane di gestazione invece a causa della compressione da parte dell'utero sullo stomaco può comparire il **REFLUSSO GASTROESOFAGEO** e bisogna limitare quei cibi che possono creare irritazione della mucosa e che stimolano un eccesso di acidità gastrica ad esempio cibi grassi, fritti, speziati e/o piccanti, caffè, tè, cioccolato, bibite zuccherate, succhi di frutta, spremute di agrumi e pomodori. Anche in presenza di reflusso è consigliabile fare dei piccoli pasti frazionati ed è meglio aspettare un po' a fine pasto prima di sdraiarsi.

STITICHEZZA

Per aiutare a combattere questo sintomo aumenta il consumo di alimenti ricchi in fibre: privilegia alimenti integrali, cerca di consumare 2 porzioni di verdura al giorno (meglio se cotta) e nell'alternanza dei secondi piatti inserisci anche i legumi. Preferisci della frutta ben matura e privata della buccia. Sono consigliati anche cibi probiotici come lo yogurt per la sua azione positiva sulla flora intestinale.

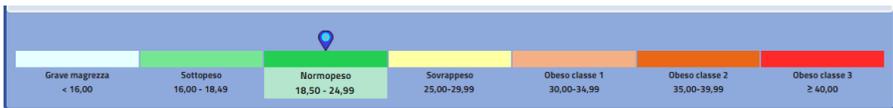
È fondamentale anche bere almeno 1, 5-2 lt di acqua al giorno.

ATTIVITÀ FISICA

Durante tutta la gravidanza se non ci sono controindicazioni ginecologiche, **muoversi e praticare attività fisica apporta molti benefici**, sia per te futura mamma, che per il tuo bimbo. Ci aiuta ad evitare un eccessivo incremento del peso corporeo, ma anche a combattere le problematiche intestinali che abbiamo citato nei box precedenti; per esempio concedersi una passeggiata a fine pasto può facilitare la digestione. Se nell'ultimo periodo risulta più difficoltoso muoversi, vanno benissimo anche delle semplici camminate.

SOTTOPESO O SOVRAPPESO?

L'aumento di peso auspicabile in gravidanza è in relazione al peso prima della gravidanza: 12,5-18kg nel sottopeso, 11,5-16kg nel normopeso, 7-11,5kg nel sovrappeso, 5-9kg nell'obesità. Il peso pregravidico viene usato per calcolare il BMI (Body Mass Index), ovvero il rapporto tra peso ed altezza, che rappresenta un indicatore dello stato di salute. Un peso e/o un incremento eccessivo può portare all'insorgenza di ipertensione arteriosa e diabete che rappresentano noti fattori di rischio per gravi complicanze materne e fetali, con possibili complicanze da parto prematuro. Allo stesso tempo anche un peso troppo basso può esporre al rischio di carenze nutrizionali in primis per la mamma ma anche per il feto e riflettersi sul suo accrescimento.



SONO VEG?

Una dieta VEG se ben pianificata è sicura anche in gravidanza, ponendo però l'attenzione ad alcuni nutrienti critici come il fabbisogno proteico ed in micronutrienti come calcio, vitamina D, vitamina B12 e DHA. Cerca di non escludere alcun gruppo alimentare dalla tua dieta e di consumare dei prodotti arricchiti. Consumi almeno un prodotto di origine animale al giorno? Se il consumo di fonti animali è <1 volta al dì o se l'alimentazione è esclusivamente vegetale è obbligatorio assumere supplementazioni di vitamina B12 e DHA.

ALLATTAMENTO AL SENO

Durante l'allattamento al seno non fare "diete speciali" ma segui i tuoi gusti ed una dieta equilibrata senza escludere a priori cibi particolari.

Ricordati di consumare il pesce 2-3 volte a settimana, in particolare azzurro (es. alici, sarde, ...).

Non scordarti di bere e bevi acqua (**700 ml in più della quantità assunta abitualmente = 3 bicchieri**). Le aumentate necessità caloriche sono in parte compensate dalle riserve adipose accumulate in gravidanza. Nel primo semestre di allattamento esclusivo al seno, il fabbisogno aggiuntivo è soddisfatto da due spuntini (es. 1 yogurt intero bianco + cereali e 1 frutto + 1 pacchetto di crackers). Nel secondo semestre in presenza di alimentazione complementare (svezzamento) non sono necessarie integrazioni.

AUMENTATI FABBISOGNI

I fabbisogni nutrizionali in gravidanza aumentano progressivamente con l'evoluzione della stessa e il deposito di nuovi tessuti. Nel primo trimestre non vi sono sostanziali modifiche.

Nel **secondo trimestre** per soddisfare i fabbisogni si consiglia di **aggiungere uno spuntino** (es. 1 yogurt intero bianco + cereali)

Nel **terzo trimestre** i nuovi fabbisogni sono soddisfatti da **due spuntini** (es. 1 yogurt intero bianco + cereali e 1 panino + prosciutto)

ALIMENTO	QUANTITÀ
Yogurt intero bianco	1 vasetto
Yogurt greco magro (0,1%)	½ vasetto
Latte, latte di soia	1 bicchiere
Affettati magri permessi (es. prosciutto cotto)	2 fettine
Tonno sott'olio sgocciolato	½ scatoletta piccola
Tofu	1 pezzo da 50 g
Ricotta o fiocchi di latte	½ confezione piccola
Formaggio	1 pezzetto da 20-30 g / 1 cucchiaino

* se non si consuma la fonte proteica nello spuntino si consiglia di consumarla ai pasti (es. condire la pasta con ragù di carne o pesce, condire il cous cous/altre polente tipiche con anche carne o pesce; oppure consumare una porzione piccola di pietanza).

ALIMENTO	QUANTITÀ
Fiocchi di cereali	1 porzione (40g)
Fette biscottate	4
Crackers	1 pacchetto
Pane comune	1 panino – 1 fetta (50g)
Pane arabo/indiano	1 panino (50g)
Biscotto secco	5-6
Merendina tipo pan di Spagna	1 piccola
Banana	1
Frutta fresca / Spremuta	1 frutto medio / 1 bicchiere + 2 Fette biscottate/crackers o mezzo panino
Frutta secca oleosa (es. noci, nocciole, mandorle)	20 g

PASTO SICURO?

Le donne in gravidanza devono, ancor più delle altre, prestare attenzione alla sicurezza alimentare. Evita di consumare carni crude o poco cotte, latte crudo e prodotti non pastorizzati ed anche le uova devono essere ben cotte. Lava accuratamente frutta e verdura. Conserva sempre gli alimenti in frigorifero dopo l'apertura. In frigo tieni separati i cibi cotti da quelli crudi.

A cura delle
Dietiste della UA Dietetica DATeR
Azienda USL di Bologna