

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

una guida per le future mamme
di ANNA COLUCCIA DIETISTA NUTRIZIONISTA



OBIETTIVO DI QUESTO E-BOOK È QUELLO DI OFFRIRE ALLA
FUTURA MAMMA UNA GUIDA PREZIOSA PER DELLE
SCELTE ALIMENTARI CONSAPEVOLI DURANTE LA GRAVIDANZA



LA GRAVIDANZA

La gravidanza è un evento fisiologico durante il quale la salute del nascituro dipende strettamente da quella della madre.

Dal momento del concepimento ai primi 2 anni di vita del bambino passano 1000 giorni.

Una sana e corretta alimentazione nei primi 1000 giorni è condizione fondamentale per un adeguato sviluppo del feto, un buon esito del parto e per la prevenzione di patologie neonatali.

La donna in gravidanza non necessita di una dieta specifica e non deve seguire un'alimentazione diversa da quella dei periodi antecedenti ma in questo momento della vita sicuramente è importante prestare più attenzione a coprire adeguatamente i bisogni nutritivi per soddisfare sia i propri che quelli del nascituro.



L'incremento ponderale totale desiderabile dipende strettamente dal peso corporeo o meglio dal IMC (indice di massa corporea) o BMI (Body Mass Index) di partenza (pre-gravidanza).

L'indice di massa corporea mette in relazione il peso rilevato e l'altezza di una persona (IMC = peso in kg/altezza in metri al quadrato).

IMC <18.5 - 12.5 -18 kg - 500g a settimana dal 2° trimestre

IMC 18.5-24.9 - 11.5-16 kg - 400g a settimana dal 2° trimestre

IMC 25-29.9 - 7-11.5 kg - 280g a settimana dal 2° trimestre

IMC >30 - 5-9 kg - 220g a settimana dal 2° trimestre

Gravidanza gemellare per donne normopeso - 16.8-20.5kg - 750g a settimana dal 2° trimestre



L'eccessivo peso corporeo in gravidanza può favorire varie patologie quali il diabete, l'ipertensione e la macrosomia fetale (eccessiva crescita fetale), che predispone a complicanze ostetriche, tra le quali un parto più difficoltoso.

Molte donne in gravidanza mangiano troppo e male e l'attività fisica è spesso ridotta; ciò dipende dall'idea ancora diffusa che si debba "mangiare per due": tale principio sempre molto radicato nell'opinione pubblica non è corretto. La prima regola da rispettare per una corretta salute alimentare è quella di prestare attenzione ai nutrienti dei singoli alimenti o pietanze verificando che le entrate caloriche siano sempre proporzionate al dispendio energetico; se questo equilibrio non viene rispettato c'è il rischio di insorgenza di sovrappeso e di obesità.

È sufficiente svolgere un'attività fisica moderata (ad esempio camminare o andare in bicicletta per raggiungere il posto di lavoro o fare la spesa): è sicuramente una buona abitudine camminare per almeno mezz'ora al giorno.



Il **fabbisogno calorico in gravidanza** varia da donna a donna.

In genere, nel primo trimestre non necessita di essere incrementato ad eccezione delle donne sottopeso. A partire dal secondo trimestre, invece, l'aumento dei tessuti materni e la crescita fetale determinano un progressivo incremento del fabbisogno calorico .

Il fabbisogno supplementare, secondo i nuovi LARN, è di circa:

- **260 Kcal al giorno per il secondo trimestre**
- **500 Kcal al giorno per il terzo trimestre**

Durante la gravidanza aumenta inoltre il fabbisogno di alcuni nutrienti:

NUTRIENTI	NORMOPESO	GRAVIDANZA 1° Trimestre	GRAVIDANZA 2° Trimestre	GRAVIDANZA 3° Trimestre
PROTEINE (g)	54	55	62	80
AC GRASSI essenziali omega 6	4 - 8%	4 - 8%	4 - 8%	4 - 8%
AC GRASSI essenziali omega 3	0,5 - 2%	0,5 - 2%	0,5 - 2%	0,5 - 2%
CALCIO (mg)	1000	1200	1200	1200
FERRO (mg)	18	27	27	27
IODIO (µg)	150	200	200	200
TIAMINA VIT.B1 (mg)	1,1	1,4	1,4	1,4
RIBOFLAVINA (mg)	1,3	1,7	1,7	1,7
VIT. B12 (mg)	2,4	2,6	2,6	2,6
FOLATI (µg)	400	600	600	600
VIT. A (µg)	600	700	700	700
VIT. D (µg)	15	15	15	15



Anche **l'introito proteico** va aumentato. I LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Nutrienti Raccomandati per la Popolazione Umana della SINU) indicano un aumento di 8 g/die nel secondo trimestre e di 26 g/die nel terzo. Cresce poi il fabbisogno di acido folico, vitamina D, ferro, calcio e fosforo.

Il fabbisogno di ferro aumenta, sia per le richieste del feto, sia per l'aumento di volume del sangue materno per cui, sempre secondo i LARN, si rende necessaria la supplementazione in quanto non può essere soddisfatto attraverso l'alimentazione.

Nelle donne vegane è inoltre necessario aggiungere alla dieta amminoacidi essenziali e vitamina B12.

Per quanto riguarda i lipidi fondamentali sono gli acidi grassi polinsaturi omega-3 in particolare il DHA che è essenziale per lo sviluppo della retina e delle strutture nervose del feto.

È necessario quindi che in gravidanza i fabbisogni di omega 3 vengano soddisfatti attraverso il consumo di pesce almeno 2 volte a settimana.



VITAMINE IN GRAVIDANZA

VITAMINA A: per la crescita fetale, si trova in frutta e verdure giallo arancione, nel latte e nelle uova

VITAMINA D: per la formazione dello scheletro e per l'assorbimento del calcio, si trova in uova, latte, tonno, salmone.

VITAMINA C: per aumentare l'assorbimento del ferro, si trova in peperoni, pomodori, arance, fragole, kiwi.

VITAMINA B12: per la formazione dei globuli rossi, si trova in uova, carni e formaggi.

ACIDO FOLICO: è essenziale per la sintesi del DNA e la replicazione cellulare. L'uomo non è in grado di produrre i folati per cui è indispensabile assumerli con la dieta, il che li rende nutrienti essenziali. Il fabbisogno in gravidanza di acido folico è di 600 microgrammi/die. L'acido folico si trova prevalentemente negli alimenti di origine vegetale come in alcune verdure a foglia verde, nei legumi, nei cereali, ma quantità discrete si trovano anche nei formaggi e nel fegato.



MINERALI IN GRAVIDANZA

CALCIO: importante per lo sviluppo dello scheletro, si trova nel latte e derivati, nelle verdure verdi, nei legumi e nelle acque minerali

FERRO: si trova nella carne, uova, legumi, verdure verdi e cereali. Quello di origine animale è maggiormente assorbibile. Per aumentare l'assorbimento del ferro presente negli alimenti bisogna associare il consumo di cibi ricchi in vitamina C.



FRUTTA E VERDURA

Rappresenta una fonte importantissima di fibra, di Beta carotene (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc.), di vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), di altre vitamine, di minerali e di componenti che svolgono una preziosa azione protettiva. È opportuno che alimenti di questo gruppo siano sempre presenti in abbondanza sulla tavola fin dalla prima colazione ed eventualmente come fuori pasto o come merenda.

FREQUENZA CONSIGLIATA 3-5 porzioni al giorno

CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Hanno la funzione principale di fornire proteine di elevata qualità, oligoelementi (in particolare zinco, rame e ferro) e vitamine del complesso B (in particolare vitamina B12). Nell'ambito del gruppo sono da preferire le carni magre (siano esse bovine, avicole, suine, ecc.) e il pesce (preferire il consumo di pesce di media/piccolo taglio, es. pesce azzurro). Per le uova un consumo accettabile per persone sane è quello di un uovo 2-3 volte alla settimana.



In questo gruppo sono compresi i legumi secchi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, ecc.) che, abbinati ai cereali possono coprire il fabbisogno di proteine e aminoacidi.

Frequenze di consumo (cfr LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE 2018):

Carne (2-3 volte a settimana);

Pesce (2-3 volte/sett);

Uova (2-3 volte/ sett.);

Legumi + cereali (3 volte/sett.)



CEREALI E DERIVATI, PATATE

Comprende: frumento, riso e derivati (pane, pasta), altri cereali minori (quali mais, avena, orzo, farro, ecc.) e patate. I cereali e derivati, in particolare, apportano amido e buone quantità di vitamine del complesso B. E'opportuno utilizzare anche quelli integrali, in quanto più ricchi di fibra in maniera naturale.

Frequenze di consumo: È buona abitudine consumarli ad ogni pasto (es. un piatto di pasta e un panino o delle patate).

LATTE, YOGURT, FORMAGGI

Comprende il latte, lo yogurt, i latticini e formaggi.

La funzione principale del gruppo è quella di fornire calcio, in forma altamente biodisponibile, cioè facilmente assorbibile e utilizzabile.

Gli alimenti di questo gruppo contengono inoltre ottime proteine ed alcune vitamine (soprattutto B2 e A). Nell'ambito del gruppo sono da preferire il latte parzialmente scremato, i latticini e i formaggi più ricchi di calcio a parità di peso (es parmigiano).

Frequenze di consumo: 3 volte a settimana



GRASSI DA CONDIMENTO

Comprende sia i grassi di origine vegetale sia quelli di origine animale. Il loro consumo deve essere moderato; va comunque tenuto presente il loro ruolo nell'esaltare il sapore dei cibi ed il loro apporto di acidi grassi essenziali e di vitamine liposolubili (vitamine A, D, E e K), delle quali favoriscono anche l'assorbimento.

Sono da preferire i grassi di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine d'oliva.

Frequenze di consumo: 3-4 cucchiaini al giorno



IL FRAZIONAMENTO DEI PASTI - LA GIORNATA TIPO

E' importante frazionare l'introito energetico in 3 pasti principali e 2 spuntini. Questo garantisce un apporto nutritivo costante e previene gli sbalzi glicemici. Inoltre, evitando lunghi periodi di digiuno e, nello stesso tempo, pasti troppo abbondanti, si riducono i disturbi tipici della gravidanza come acidità e reflusso gastrico. Per facilitare la digestione ed avere una buona percezione di fame e sazietà è importante consumare tutti i pasti in tranquillità, sedute a tavola, masticando bene e con calma.

LA COLAZIONE

Abbinare sempre una fonte proteica come latte o yogurt ad una porzione di carboidrati complessi: cereali, pane tostato integrale o fette biscottate. E' possibile abbinare un frutto o una piccola porzione di marmellata oppure una fonte di grassi polinsaturi vegetali come ad esempio qualche pezzo di frutta secca.

SPUNTINI

Dare sempre la preferenza ad una porzione di frutta. Vanno bene anche crackers integrali che essendo asciutti possono essere di aiuto nel caso di nausea o reflusso.



PRANZO

Deve essere sempre presente una porzione di carboidrati sottoforma di pasta o pane, meglio se integrali, o altri cereali, una fonte proteica e una di verdura per soddisfare il fabbisogno di fibre, vitamine e sali minerali. E' possibile anche abbinare le varie fonti nutrizionali in un unico piatto.

L'iconografia del piatto sano, creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e dagli editori delle Pubblicazioni Harvard Health, può essere anche in gravidanza una guida per creare pasti salutari e bilanciati.





IGIENE DEGLI ALIMENTI IN GRAVIDANZA

Misure per ridurre il rischio toxoplasmosi

TOXOPLASMOSI: Infezione di un protozoo presente in numerosi mammiferi domestici (non solo il gatto): si trasmette per via orale, per contatto con le feci o con le carni.

Le situazioni a rischio riguardano il contatto con cibi crudi: i vegetali crudi non lavati (potenzialmente contaminati con feci di animali portatori), la carne cruda ed insaccati poco stagionati e carni affumicate

- Lavare accuratamente frutta e verdura prima del consumo con particolare attenzione a tutte quelle tipologie con foglie o superfici non lisce comprese quelle già pronte al consumo.
- Cuocere bene la carne
- Evitare il consumo di carne o altri alimenti crudi tra cui anche prosciutto e insaccati
- Lavare sempre accuratamente le mani prima di manipolare gli alimenti



Misure per ridurre il rischio listeriosi

LISTERIOSI: infezione batterica infrequente ma ad alto rischio. Il batterio è diffuso nell'ambiente (suolo, acqua, vegetali, feci di numerose specie animali).

Alimenti principale veicolo dell'infezione: pesce, carne e verdure crude, latte non pastorizzato e latticini (formaggi molli, burro), cibi preparati pronti all'uso: carni fredde, insalate preconfezionate, panini.

- Bere solo latte pastorizzato o UHT
- Evitare di mangiare prodotti di gastronomia senza che questi vengano riattivati alle adeguate temperature
- Evitare cibi crudi
- Evitare il contatto tra cibo cotto e cibo crudo
- Mangiare solo formaggi molli prodotti con latte pastorizzato
- Non mangiare pesce affumicato o patè di carne fresca o inscatolata



DISTURBI IN GRAVIDANZA

NAUSEA E VOMITO

Frequenti soprattutto nel primo trimestre e spesso dovuti ad un alto livello dell'ormone beta HCG. Solitamente entro la 12a/14a settimana questi disturbi scompaiono autonomamente. Nei casi lievi sono sufficienti alcuni consigli comportamentali per alleviare la problematica: frazionare l'alimentazione in piccoli pasti che dovrebbero iniziare sempre con cibi amidacei (pane, grissini, crackers) e evitare cibi troppo ricchi in grassi, spezie, caffeina. Nei casi gravi e duraturi è necessario l'intervento medico per evitare carenze nutrizionali ed eccessivo calo di peso.

STIPSI

Il progesterone è un miorilassante che agisce anche sulla muscolatura intestinale. Il rilassamento muscolare limita la peristalsi intestinale e, insieme alla crescita uterina che crea un ostacolo al transito, può far comparire la stitichezza.

Per evitare questo disturbo è importante avere un'alimentazione ricca in fibre attraverso frutta, verdura e cereali integrali. Inoltre è fondamentale una buona e costante idratazione.



BRUCIORE GASTRICO E REFLUSSO

Durante la gravidanza l'aumento del progesterone provoca il rilassamento della valvola che si trova fra esofago e stomaco. Questo, insieme anche alle modifiche anatomiche dovute alla crescita del feto, è alla base della comparsa di disturbi gastrici come bruciori di stomaco e reflusso.

Per alleviare questi disturbi si consigliano pasti digeribili, poco abbondanti e frequenti.



FALSE CREDENZE SULL'ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

- **Non è vero** che, se si mangia tanta frutta e verdura, l'integrazione con acido folico non serve. Le necessità per la prevenzione delle malformazioni, in previsione della gravidanza e durante il primo trimestre sono molto elevate e difficilmente si soddisfano con la sola dieta. La supplementazione associata a una dieta ricca di frutta e verdura è una strategia preventiva molto efficiente e indispensabile per la salute del bambino.
- **Non è vero** che in gravidanza è necessario mangiare per due: ci sono delle necessità energetiche maggiori ma non sono così elevate. L'alimentazione in gravidanza deve essere più attenta alla qualità (carni magre, pesce, latte, frutta, verdura, poco sale e zucchero) che alla quantità.
- **Non è vero** che i desideri alimentari insoddisfatti durante la gravidanza provocano al bambino dei segni sulla pelle (le voglie). Ricordiamo però che, senza eccedere, una gratificazione alimentare può essere utile in un momento particolare per la vita della donna.
- **Non è vero** che si devono necessariamente assumere lassativi per evitare la stipsi. In gravidanza è comune, e per attenuarne i sintomi è opportuno mangiare cibi ricchi di fibre, come frutta, verdura e cereali integrali, e bere molta acqua. Sono consigliati anche lo yogurt e gli altri tipi di latte fermentato, perché i fermenti lattici mantengono in equilibrio la flora batterica intestinale favorendo il buon funzionamento dell'intestino.
- **Non è vero** che durante la gravidanza è necessario astenersi da qualunque attività fisica nel timore che l'esercizio aumenti il rischio di eventi avversi. La sedentarietà è un'abitudine negativa per la salute di tutti e una regolare attività fisica è parte di una gravidanza condotta in modo sano.



BIBLIOGRAFIA

- INRAN - Linee guida per una sana alimentazione ed. 2018
- ISS - Decalogo della gravidanza
- SINU - LARN - Livelli di Assunzione di Nutrienti Raccomandati per la Popolazione Umana ed. 2014
- AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA GIULIANO ISONTINA - L'alimentazione in gravidanza

NEL MOMENTO IN CUI UN BAMBINO NASCE ANCHE UNA MADRE
STA NASCENDO. LEI NON È MAI ESISTITA PRIMA. LA DONNA
ESISTEVA, MA LA MADRE, MAI. UNA MADRE È QUALCOSA DI
ASSOLUTAMENTE NUOVO.

QUANDO SI PARLA DI UNA MADRE INCINTA, PARLIAMO DI DUE
VITE: ENTRAMBE DEVONO ESSERE PRESERVATE E RISPETTATE
PERCHÉ LA VITA È UN VALORE ASSOLUTO

A CURA DI ANNA COLUCCIA DIETISTA NUTRIZIONISTA

ED. GENNAIO 2022

WWW.ANNACOLUCCIADIETISTA.COM