

Alimentazione in gravidanza.



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 e del nascituro.

È quindi opportuno prestare attenzione all'alimentazione della 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

- Seguire una dieta quotidiana il più possibile varia e contenente tutti i principi nutritivi
- Fare 4-5 pasti al giorno
- Mangiare lentamente, l'ingestione di aria può portare un senso di gonfiore addominale e rallentare la digestione
- Bere almeno n.2 litri di acqua al giorno, preferibilmente oligominerale (l'acqua oligominerale è un'acqua povera di Sali minerali, con un residuo fisso inferiore a 500mg/l ed è quindi considerata l'acqua da tavola adatta a tutta la famiglia)

Da preferire

- Alimenti freschi per mantenerne inalterato il contenuto di vitamine e minerali
- Carni magre consumate ben cotte, evitare quindi i salumi e gli insaccati soprattutto quelli crudi
- Pesci magri tipo sogliola, merluzzo, nasello, trota, palombo, dentice, orata cucinati al vapore o al forno o in padella antiaderente o in umido con salsa di pomodoro semplice (se non vi è acidità, nausea e vomito)
- Formaggi magri tipo mozzarella vaccina, primo sale, robiola e latticini come ricotta e fiocchi di latte
- Latte e yogurt, preferibilmente magri e senza zuccheri aggiunti
- Verdura e frutta di stagione, ben lavata, ogni giorno

Da limitare

- Caffè e tè: preferisci i prodotti decaffeinati o decaffeinati o ancora meglio caffè d'orzo, tisane e infusi
- Sale: preferisci quello iodato ma limitato
- Insaporire con erbe aromatiche come rosmarino, basilico, timo, salvia
- Zuccheri semplici da limitare: preferisci i carboidrati complessi come pasta, pane, patate
- Uova: n.2 a settimana, ben cotte (evitare maionese e preparazioni a base di uova non pastorizzate o cotte)
- Grassi: preferisci l'olio extravergine di oliva sempre con moderazione e preferibilmente a crudo

Il caffè, come tutte le bevande contenenti le cosiddette sostanze "nervine" (tè, bibite tipo coca cola, cioccolato), va assunto con moderazione perché la caffeina attraversa la placenta. Inoltre, durante questo particolare periodo il metabolismo della caffeina è rallentato di circa 15 volte e le future mamme sono più sensibili ai suoi effetti.

Un consumo elevato di sale e di alimenti che lo contengono in alte concentrazioni, invece, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione. Preferire il sale marino iodato, da usare comunque nelle giuste dosi, anche perché, durante la gravidanza e l'allattamento, il fabbisogno di iodio è maggiore.

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.

Alimentazione durante l'allattamento al seno.

Durante l'allattamento la donna può seguire il suo regime alimentare abituale purché abbia una dieta sana, varia e bilanciata, ricca di alimenti di origine vegetale come legumi, frutta e verdura e fonti proteiche sia animali che vegetali.

Per la mamma che allatta non è necessaria nessuna dieta specifica. È sufficiente adottare qualche precauzione nella scelta dei cibi e seguire qualche piccolo consiglio pratico.

Alla dieta abituale della mamma vanno aggiunte:

- Nei primi sei mesi circa 500 Kcal e 17 grammi di proteine in più al giorno;
- Nei secondi tre mesi 11 grammi di proteine in più al giorno.

Questi apporti aggiuntivi possono essere forniti con un incremento delle porzioni di primo e di secondo piatto e l'aggiunta di uno spuntino a base per esempio di latte, yogurt, formaggio fresco o parmigiano o frutta secca.

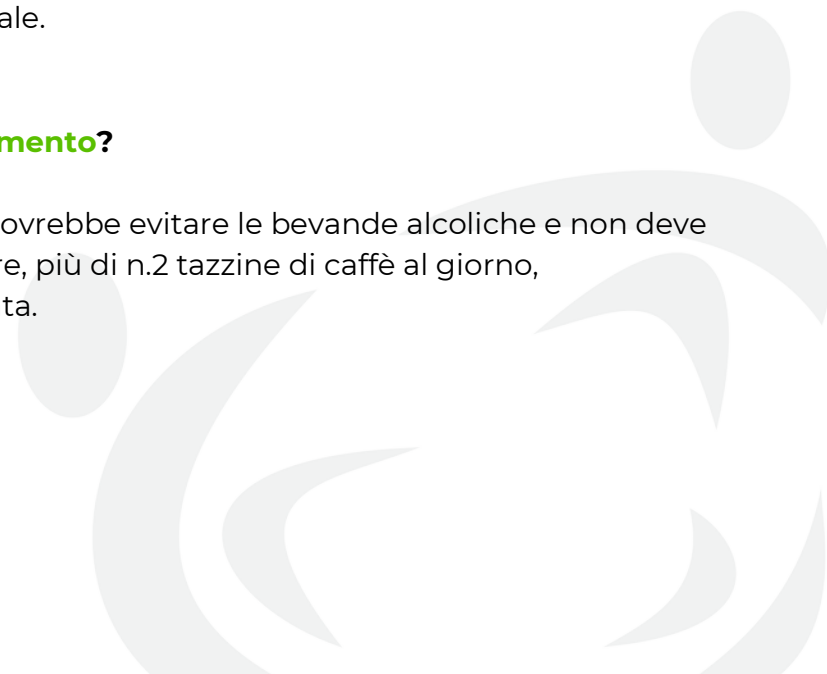
La mamma che allatta, inoltre, deve bere almeno n.2-3 litri di acqua al giorno (possibilmente oligominerale, povera di sodio) o altri liquidi (come brodi vegetali fatti in casa senza glutammato o di carne sgrassata, spremute fresche o estratti di frutta fresca, latte, etc.).

È importante inoltre condurre uno stile di vita sano (quindi movimento soprattutto all'aria aperta), in quanto esso, insieme alle indicazioni dietetiche, favorisce la corretta nutrizione del lattante e impedisce alla madre di acquisire un eccesso di peso.

Quando le abitudini alimentari sono scorrette, la gravidanza e l'allattamento possono rappresentare situazioni a rischio per la possibile insorgenza o aggravamento di condizioni come sovrappeso, Obesità, Diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione o disturbi dell'apparato gastrointestinale.

Cosa deve evitare durante l'allattamento?

Durante l'allattamento la mamma dovrebbe evitare le bevande alcoliche e non deve fumare. È bene evitare di bere, inoltre, più di n.2 tazzine di caffè al giorno, preferibilmente lontano dalla poppata.



Fibre e altri nutrienti

Per la cura e la prevenzione della stipsi la mamma deve assumere un'adeguata quantità di fibre: la razione giornaliera raccomandata è di 30-35 g/die. Questo valore viene raggiunto grazie ad una dieta varia della quale fanno parte, nel giusto equilibrio, cereali integrali, ortaggi, legumi, verdura e frutta fresca di stagione. In questo modo, vengono garantiti, oltre a un adeguato apporto di fibre alimentari anche altri importanti nutrienti (proteine vegetali, vitamine, minerali e acqua). Gli apporti naturali di tutti questi elementi sono sempre preferibili alla supplementazione con preparati industriali e farmaceutici.

Mamme vegane, mamme vegetariane e allattamento

Per le mamme vegetariane e vegane che allattano, è importante ricordare che tale scelta non rappresenta un problema durante i primi 6 mesi di vita (sia il latte materno che il latte in formula forniscono un adeguato apporto energetico e di nutrienti) tranne che per il ridotto apporto di vitamina B12 con il latte materno di mamma vegana (la vitamina B12 è presente solo in alimenti di origine animale).

In questi casi è quindi fondamentale integrare la dieta della mamma con alimenti addizionati di vitamina B12 e/o eventualmente con preparati industriali e farmaceutici (supplementi farmacologici).

È consigliabile, quindi, arricchire la dieta della mamma che allatta, in particolar modo se è vegana, con quantità maggiori di vitamina B12. La sua carenza, infatti, può causare anemia megaloblastica, rallentamento della crescita e causando gravi danni neurologici, in grado di portare a disturbi irreversibili.

La mamma vegana dovrà preoccuparsi anche di aumentare l'assunzione di:

- Ferro (80% in più) a causa della minore disponibilità del ferro presente nei vegetali e della riduzione dell'assorbimento a causa della grande quantità di fibre assunte nella dieta vegana/vegetariana;
- Zinco (50% in più) in quanto l'assorbimento dello zinco (alimenti che ne sono ricchi sono: legumi, frutta secca, formaggio, pane lievitato naturalmente e prodotti a base di soia fermentata) può essere ridotto in questo tipo di diete.

