

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

La gravidanza è un evento fisiologico importante durante il quale si verificano importanti cambiamenti metabolici per questo è importante adeguare l'alimentazione sia in termini quantitativi che qualitativi.

L'alimentazione materna, prima e durante tutto il periodo gestazionale, gioca un ruolo fondamentale per un adeguato sviluppo del feto, per un buon esito del parto, per la crescita futura del bambino nonché per la prevenzione di patologie neonatali.

Durante la gestazione aumentano i fabbisogni energetici, sia per un aumento del metabolismo basale (l'energia necessaria a riposo per garantire le funzioni fisiologiche di base dell'individuo, ad es. funzione cardiaca e respiratoria, mantenimento del tono muscolare, ecc..) sia per la maggiore sintesi di proteine per la costruzione di nuovi tessuti.

Una gravidanza costa alla donna circa 80000 kcal in più, per cui si stima un surplus del fabbisogno energetico medio giornaliero di 285 kcal. Durante la gestazione non aumenta soltanto il fabbisogno calorico ma anche quello di vitamine e sali minerali che, dato il loro importante ruolo metabolico, vanno adeguatamente incrementati con la dieta e, se necessario, con le supplementazioni.

Questo non vuole però dire che la futura mamma debba "mangiare per due", rischiando così un aumento di peso eccessivo e potenzialmente pericoloso, ma solo adeguare la sua dieta ove necessario.

È molto importante non avere eccessivo aumento di peso durante la gravidanza poiché può predisporre la donna a sviluppare il diabete gestazionale (un particolare diabete della gravidanza) e/o la preeclampsia (uno stato patologico caratterizzato da ipertensione in gravidanza). Inoltre, un eccessivo aumento di peso può risultare molto difficile da perdere dopo il parto.

Allo stesso modo, anche il sottopeso rappresenta un fattore di rischio. Infatti, le madri sottopeso hanno un rischio aumentato di generare neonati a loro volta sottopeso.

Nel caso che la futura mamma fosse sottopeso o sovrappeso già prima della gravidanza i fabbisogni devono essere valutati individualmente e si dovrà tenere conto di diversi parametri fra i quali il peso pre-gravidico, l'aumento di peso consigliato e l'attività fisica svolta.

L'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione) raccomanda in linea di massima (ma deve essere il medico specialista a stabilire quanto sia raccomandabile nella singola gravida) quanto segue:

- per chi inizia la gravidanza sottopeso (indice di massa corporea - IMC inferiore a 18,5) le necessità in energia sono maggiori e l'aumento di peso auspicabile è fra i 12,5 e i 18 kg.
- per chi inizia la gravidanza in situazione di normopeso (IMC fra 18,5 e 25), l'aumento di peso auspicabile è fra gli 11,4 e i 16 kg. Una ipotesi di giusta progressione è quella che prevede un aumento di 3,5 kg dopo le prime 20 settimane e, in seguito, di circa 0,5 kg a settimana.

- per chi inizia la gravidanza in situazioni di sovrappeso (IMC superiore a 25), è auspicabile contenere l'aumento di peso fra i 7 e gli 11,5 kg.
- per chi è obesa all'inizio della gravidanza (IMC superiore a 30), il guadagno di peso raccomandato è intorno ai 7 kg.

È quindi importante seguire sempre una dieta sana ed equilibrata, non solo durante la gravidanza e l'allattamento, ma anche prima del concepimento e dopo il parto.

Buone norme generali per l'andamento ponderale durante la gravidanza:

- controllare il peso regolarmente
- concordare con lo specialista l'incremento di peso ottimale alla fine della gravidanza
- se non ci sono controindicazioni, mantenere una buona attività motoria giornaliera.

CARBOIDRATI

I carboidrati devono contribuire al fabbisogno energetico in misura del 55 - 60 %. I carboidrati hanno come funzione principale quella di fornire energia e - dato la tendenza in gravidanza ad un aumento dei valori glicemici - andrebbero assunti principalmente sotto forma di zuccheri complessi (pane, pasta, riso, patate e cereali integrali) e non di zuccheri semplici (miele e zucchero, dolci, merendine, succhi di frutta e bibite).

FIBRA

La fibra non è da considerarsi un vero e proprio nutriente ma è importante inserirla nella dieta in quanto ha svariati effetti sull'organismo:

- Aumenta il senso di sazietà
- Aumenta la massa fecale per l'assorbimento dell'acqua
- Favorisce la peristalsi intestinale favorendo la defecazione (importante per la prevenzione della stipsi in gravidanza)
- Diminuisce il rischio di sviluppare patologie, es. tumore del colon-retto
- Modula l'assorbimento di zuccheri e grassi (importante per la prevenzione del diabete gestazionale e per il controllo del peso)

PROTEINE

Le proteine devono ricoprire il 10-15 % del fabbisogno energetico, ma in gravidanza occorre introdurre giornalmente con la dieta circa 6 g/die di proteine in più rispetto ai fabbisogni, per garantire la giusta costituzione dei tessuti materno/fetali in accrescimento. Le proteine possono essere di alto, medio o scarso valore biologico; di origine animale come latte e derivati, carne, pesce, uova e salumi oppure di origine vegetale come legumi, cereali e frutta secca.

GRASSI

I grassi rappresentano la più importante forma di riserva energetica per cui sono indispensabili anche durante la gravidanza. Il loro apporto all'alimentazione deve essere del 25 -30 % del fabbisogno energetico giornaliero e non subisce modificazioni in gravidanza.

I grassi sono componenti fondamentali dell'organismo, infatti sono componenti primari delle membrane cellulari ed aiutano la produzione di sostanze che ad esempio regolano il sistema cardiovascolare, la coagulazione del sangue, ecc...

Inoltre aiutano il trasporto nell'organismo delle vitamine liposolubili come la A, D, E e K.

È fondamentale scegliere i grassi da consumare: quelli contenuti in carne e formaggi sono saturi e ricchi in colesterolo; quelli contenuti nel pesce e nell'olio d'oliva sono rispettivamente acidi grassi polinsaturi ed acidi grassi monoinsaturi. Quindi sarebbe ottimale consumare buone quantità di pesce azzurro per arricchire la propria dieta di acidi grassi omega-3 ed omega-6, indispensabili per un fisiologico sviluppo fetale, per le funzioni neurologiche e le capacità di apprendimento del neonato.

Per il corretto sviluppo delle strutture nervose del feto – nonché come coadiuvante nella prevenzione della depressione postpartum materna - è raccomandabile un adeguato apporto di acidi grassi essenziali della serie omega-3 (in particolare di DHA), anche mediante una eventuale supplementazione qualora indicata dal ginecologo. Evidenze recenti suggeriscono che questi possano avere anche azioni favorevoli sul peso alla nascita e sulla durata della gravidanza.

Per contribuire alla copertura del fabbisogno di acidi grassi omega-3 si consiglia la assunzione di due-tre porzioni alla settimana di sardine, alici, merluzzo, trote, crostacei, salmone. Si sconsiglia il consumo di pesci di grandi dimensioni o comunque al termine della catena alimentare (pesce spada, palombo, tonno fresco, maccarello gigante ecc) per il rischio di contaminazione da mercurio; per lo stesso motivo è prudente mantenersi ad un

consumo attorno ai 340 g in media alla settimana degli altri tipi di pesce di minori dimensioni. Con questo limitato consumo di pesce si potrebbe avere necessità di assumere un integratore di DHA (Acido Docosaesanoico) da concordare sempre con il ginecologo o nutrizionista.

ACIDO FOLICO

Durante la gestazione il fabbisogno di acido folico raddoppia, passando da 200 µg/die a 400 µg/die. Data la difficoltà di coprire tale fabbisogno solo con l'alimentazione, è opportuno assumere un integratore sia nelle settimane che precedono il concepimento sia durante i primi mesi di gestazione. L'acido folico è importante per la produzione dei globuli rossi e quindi per prevenire l'insorgenza di anemia nella gestante, mentre durante la gestazione si riduce il rischio di sviluppare malformazioni del feto: in particolare difetti del tubo neurale (DTN) associati a spina bifida o anencefalia. Tuttavia, più comunemente, una carenza di folati origina esiti avversi come

ritardo di crescita intrauterina, parto prematuro, lesioni placentari. Quindi la somministrazione di acido folico alle donne prima del concepimento, per le prime 7 settimane di gestazione e oltre a seconda del consiglio medico, riduce la prevalenza di malformazioni del sistema nervoso centrale (SNC) del 60%. Troviamo l'acido folico in quantità rilevante nelle verdure a foglia verde come spinaci, broccoli, cavolini di Bruxelles, asparagi, carciofi e lattuga; lo troviamo anche nella frutta come limoni, arance e kiwi; nei cereali e nei legumi.

VITAMINA B12

La vitamina B₁₂ è molto importante per la produzione dell'emoglobina; agisce con l'acido folico per una perfetta produzione e maturazione delle cellule del sangue (emopoiesi). Quindi, la sua carenza produce anemia. La si trova in latte, uova, carne e pesce ed il suo fabbisogno in gravidanza passa da 2 µg/die a 2,2 µg/die.

CALCIO

Nelle donne adulte il fabbisogno di calcio è di 800 mg/die mentre in gravidanza cresce a 1200 mg/die. Il motivo per cui il fabbisogno aumenta di 400 mg è perché il calcio è fondamentale per lo sviluppo scheletrico del bambino. Inoltre per la mamma questo surplus rappresenta una buona scorta per il futuro allattamento. Se l'alimentazione della madre non è in grado di fornire il calcio che viene immagazzinato nello scheletro del feto, saranno le ossa materne a privarsene, decalcificandosi.

Il calcio si trova ovviamente nel latte e nei suoi derivati, ma anche in broccoli ed ortaggi a foglia verde scura. In aggiunta consumando un'acqua calcica – almeno 150 mg/litro – ma povera di sodio - < 20 mg/litro – si fornisce all'organismo calcio altamente assimilabile, facendo dell'acqua la principale fonte di calcio nella dieta.

Da ricordare che per l'assorbimento di calcio è necessaria la vitamina D, derivante sia dall'alimentazione sia dall'esposizione alla luce solare.

FERRO

In gravidanza il ferro è indispensabile per l'aumentato volume di sangue materno, per le necessità del feto e della placenta e per sopperire alle perdite ematiche dovute al parto, per cui il fabbisogno passa da 12 mg/die a 30 mg/die durante la gestazione.

Lo troviamo in abbondanza in carne e pesce, ma anche in ortaggi a foglia verde. In quest'ultima categoria il ferro risulta meno disponibile, per cui occorre associare fonti di vitamina C (limoni, arance, succo di pomodoro, ecc...).

Data l'elevata richiesta di ferro, spesso durante la gestazione risulta necessario raggiungere il fabbisogno giornaliero assumendo un integratore.

IODIO

Durante la gestazione è fondamentale che la gestante assuma una corretta quantità di iodio per garantire la corretta produzione degli ormoni tiroidei, sia per se stessa che per il feto. È risaputo infatti che carenze durante la gravidanza possano portare allo sviluppo di patologie al feto come, ad esempio, anomalie congenite ed alterazioni neurologiche. Attraverso l'alimentazione non è facile garantire il fabbisogno giornaliero di iodio, tuttavia il pesce è l'alimento più ricco, ma è presente anche in latte, uova, ortaggi e frutta. In quest'ultimi alimenti il contenuto di iodio è variabile in base al tipo di terreno in cui sono stati coltivati.

LUTEINA

La luteina è un pigmento antiossidante particolarmente cruciale per il corretto sviluppo della retina del feto e del neonato. Ne sono particolarmente ricchi spinaci, broccoli, cavoli e le verdure a foglia scura in genere nonché il tuorlo d'uovo.

CONSIGLI PRATICI

- Bere ogni giorno almeno 2 litri di acqua oligominerale, preferibilmente naturale.
- Fare ogni giorno colazione e frazionare l'alimentazione giornaliera in tre pasti (colazione, pranzo e cena) più due spuntini.
- Ogni giorno consumare una porzione di latte e/o yogurt, preferibilmente a colazione, accompagnandola con pane o cornflakes o fette biscottate o biscotti (preferibilmente secchi).
- Ad ogni pasto, consumare almeno 200 g di verdura cruda (ben lavata) o cotta
- Consumare ogni giorno circa due-tre porzioni di frutta di circa 150 grammi, anche lontano dai pasti

Frutta e verdura di stagione contribuiscono all'apporto di vitamine, sali minerali ed antiossidanti. Importante variarne la qualità in modo da assumerne di colori diversi privilegiando (almeno una porzione al giorno) quelle colorate in giallo-arancio e le verdure a foglie larghe di colore verde scuro.

- Ad ogni pasto, consumare una porzione di cereali (come pasta o riso o farro o orzo e/o pane o crackers o patate)
- Ad ogni pasto consumare un secondo piatto, alternandone correttamente le frequenze (pesce almeno due volte alla settimana; legumi almeno due volte alla settimana; carne al massimo cinque volte alla settimana; due uova alla settimana; formaggi e salumi massimo due volte

alla settimana). Consumare carne e pesce ben cotti, preferendo i tagli più magri; tra i formaggi, preferire i formaggi freschi; tra i salumi, preferire il prosciutto cotto sgrassato.

- Limitare il consumo di dolci e di bevande zuccherate (come bibite e succhi di frutta). Limitare l'aggiunta di zucchero per dolcificare le bevande
- Evitare tassativamente gli alcolici, vino e birra inclusi: anche piccole quantità possono essere nocive per il feto.
- Limitare tè e caffè.
- Limitare l'aggiunta di condimenti grassi (come olio, burro) alle pietanze. Preferire l'olio d'oliva a crudo, da aggiungere con moderazione.
- Fare ogni giorno una lieve e costante attività fisica aerobica (come una passeggiata con podometro)
- Evitare di fumare. Il fumo durante la gravidanza comporta seri pericoli alla salute ed allo sviluppo del bambino in quanto causa una ridotta ossigenazione della placenta; in alcuni casi può essere un fattore di rischio per parti prematuri ed in alcuni casi per aborto. Inoltre, i bambini nati da donne fumatrici possono presentare un peso alla nascita inferiore alla norma.

INFEZIONI E CONTAMINAZIONI

Durante la gravidanza, particolare attenzione deve anche essere posta alla prevenzione di infezioni – quali la toxoplasmosi e la listeriosi – potenzialmente dannose per il feto, oppure alle quali la donna gravida è maggiormente vulnerabile – come la salmonellosi - senza che però questo debba comportare come purtroppo spesso succede, la eliminazione dalla dieta di alimenti benefici.

Toxoplasmosi

La Toxoplasmosi si sviluppa attraverso il parassita *Toxoplasma gondii* che, se infetta la mamma prima della gravidanza, non provoca particolari problemi, in quanto la donna sviluppa un'immunità permanente per cui anche il feto non correrà nessun rischio. Se invece la donna contrae il parassita durante la gestazione, il feto può subire danni al sistema nervoso centrale, avere idrocefalia e lesioni oculari fetali. Attraverso un semplice esame del sangue (toxotest), in cui si ricercano gli anticorpi IgG ed IgM, si può sapere se la madre ha l'immunità, in questo caso si riscontrano anticorpi IgG aumentati e IgM normali. Questo parassita può infettare moltissimi animali tra cui mammiferi, uccelli, rettili, molluschi e può trasmettersi da un animale all'altro attraverso terreno contaminato oppure ingestione di carne infetta. L'infezione può quindi essere contratta consumando vegetali crudi contaminati da oocisti derivanti da feci di animali infetti oppure da carni poco cotte di animali infetti. La toxoplasmosi si può prevenire consumando cibi cotti – la temperatura deve essere uguale o superiore a 67° C per almeno 4 minuti – o in precedenza congelati – freezer casalingo a -12° C/-13°

C per almeno un giorno oppure quello commerciale a $-30^{\circ}\text{C}/-50^{\circ}\text{C}$. Queste due metodologie sono sufficienti a garantire la sicurezza del prodotto. È da sottolineare che la cottura a microonde talvolta non raggiunge i 70°C per cui non assicura l'eliminazione del parassita. Attenzione alla salatura, perché se eseguita con una concentrazione di sale da cucina pari o superiore al 6% per tempi prolungati si ha la certezza di inattivare le cisti di *Toxoplasma* nel cibo di origine animale; mentre la normale salatura prima della cottura non garantisce l'inattivazione del *Toxoplasma*. Occorre lavare con accuratezza sotto acqua corrente frutta e verdura ed utilizzare bicarbonato e consumare cibi accuratamente cotti.

ACCORGIMENTI PER PREVENIRE INFEZIONI E CONTAMINAZIONI PERICOLOSE

- Frutta e verdura vanno lavate accuratamente, usando uno spazzolino per rimuovere residui di terra, cere, ecc. dalla buccia
- Evitare il consumo di uova non cotte quali possibile veicolo per la salmonella e pulire (non lavare o bagnare il guscio dell'uovo crudo) prima del consumo.
- Evitare i frutti di mare – sia cotti che crudi, il pesce crudo, la carne cruda o comunque poco cotta, i formaggi molli da latte crudo.
- Per limitare il rischio di listeriosi, non bere latte crudo (non pastorizzato) e non mangiare formaggi molli come feta, il Brie, il Camembert, formaggi con le venature blu come il gorgonzola e quelli messicani. Tutti questi formaggi possono essere mangiati solo se cotti finché non formano le bolle.
- Non mangiare patè o creme di carne freschi, mentre si possono mangiare quelli sterilizzati (in scatola).
- Non mangiare carni pronte al consumo come salsicce, porchetta, hot dog se non vengono riscaldate finché appaiono bollenti.
- Non mangiare pesce affumicato (salmone, trota, merluzzo, sgombro), a meno che non sia un ingrediente di un piatto ben cotto. Il pesce in scatola può essere mangiato in tranquillità.
- Mangiare carne, pollo e pesce solo ben cotti.
- Dopo aver manipolato dei cibi crudi, lavare le mani con acqua calda e sapone e lavare gli utensili con acqua calda e detersivo prima di riusarli.
- Consumare i cibi deperibili precotti o già cotti il prima possibile e comunque non oltre la data di scadenza.
- Pulire spesso il frigorifero, le superfici dove si cucina e gli utensili. Quando si cucina, lavare spesso le mani e le superfici non permettere la contaminazione crociata tra alimenti cotti e crudi.
- Usare un termometro da frigo per essere sicuri che il frigorifero stia sempre ad una temperatura di $+4^{\circ}\text{C}$ o inferiore.
- Cuocere alle temperature adatte e raffreddare velocemente i cibi cotti se si intende conservarli.

Accorgimenti aggiuntivi per le donne suscettibili alla toxoplasmosi:

- Evitare prosciutto crudo, insaccati crudi in genere, carni crude e lavare accuratamente frutta e verdura potenzialmente contaminata con feci di animali, in particolare sono a rischio i frutti di bosco (more, lamponi, mirtilli). Per maggiore sicurezza, dopo il lavaggio con acqua corrente lasciare frutta e verdura in ammollo per 30 minuti con bicarbonato o amuchina, risciacquare prima del consumo o della cottura.
- Cuocere tutta la carne completamente, finché raggiunge la temperatura interna di 72°C e finché non è più rosa all'interno e i succhi non diventano incolori. Non assaggiare la carne prima che sia completamente cotta.
- Indossare i guanti quando si fa giardinaggio o qualunque altra attività che richiede di toccare la terra. I gatti, che di solito possono passare i parassiti nelle feci, usano spesso i giardini per i loro bisogni.

DISTURBI GASTROINTESTINALI

Nel I trimestre di gravidanza si ha un elevato livello dell'ormone beta-HCG che tende a diminuire dopo il terzo mese. Il senso di nausea ed il vomito sono causati proprio da quest'ormone, ecco perché solitamente i sintomi scompaiono dal terzo mese in avanti. Inoltre, negli ultimi mesi di gravidanza possono verificarsi sintomi da reflusso gastroesofageo, a causa della pressione che viene esercitata sullo stomaco.

Molte donne durante la gravidanza vanno incontro a stipsi, sia a causa dell'azione dell'ormone progesterone, che "rilassa" i movimenti intestinali con una conseguente diminuzione del transito intestinale, sia per la compressione esercitata dall'utero ingrossato sul colon e sul retto, che quindi ostacola il passaggio delle feci.

Accorgimenti per problemi specifici:

Consigli pratici per nausea, vomito, reflusso gastroesofageo

- Iniziare il pasto con cibi amidacei (es. pane, pasta, riso, crackers, fette biscottate ecc...)
- Fare più pasti durante la giornata, per evitare di sovraccaricare lo stomaco in un pasto solo (es. colazione, pranzo, cena + 2 spuntini)
- Evitare di assumere grandi quantità di liquidi a stomaco vuoto
- Limitare gli alimenti grassi per non rallentare la digestione
- Evitare di assumere cibi con sapori ed odori molto forti
- Evitare il consumo di spezie, caffè, the, menta, cioccolato, bibite, succi di frutta e spremute, soprattutto a stomaco vuoto
- Evitare di coricarsi subito dopo il pasto, attendere almeno 2 ore
- Dormire con la testa leggermente sollevata, circa 10-15 cm

Consigli pratici per stipsi

- Bere un maggiore quantitativo di acqua, anche 2 litri (sia vicino che lontano dai pasti)
- Preferire i cibi integrali a quelli raffinati (azione anche sul controllo della glicemia)
- Consumare con più frequenza legumi e frutti ricchi in fibre come kiwi e pere
- Consumare giornalmente yogurt per favorire la microflora intestinale con effetto positivo sulla regolarità intestinale

DA SEGNALARE

Stante l'elevato rischio di carenze per il feto, è opportuno che le gestanti che seguono una alimentazione con esclusione degli alimenti di origine animale (vegane) siano seguite da un medico nutrizionista, che aiuterà a bilanciare la dieta prescrivendo le opportune integrazioni (es. vitamina B12, zinco, ferro, omega-3 di origine da olio di alghe).



Vieni a trovarci su www.syrio.net