



Alimentazione in gravidanza

PICCOLI CONSIGLI ALIMENTARI PER UNA GRAVIDANZA IN SALUTE



Durante la gravidanza la dieta, intesa come stile alimentare, non si discosta molto da quella di altri periodi della vita. Il picco di fabbisogno energetico si presenta nel secondo e terzo trimestre, al fine di coprire le esigenze della madre ma anche quelle del piccolo in crescita.



LA GIUSTA DIETA IN GRAVIDANZA

L'aumento di peso in gravidanza è normale. Tuttavia l'incremento auspicabile non è sempre lo stesso e dipende dal peso di partenza: in situazioni di normopeso l'incremento desiderabile in fase di pregravidanza è tra gli 11,5 e i 16 kg.

In gravidanza non è mai opportuno un eccessivo aumento di peso, ma neppure un calo, anche nel caso si parta da una condizione di sovrappeso o obesità. Gli obiettivi di incremento di peso specifici vanno quindi condivisi con il proprio ginecologo o dietologo di riferimento.

Nel secondo e terzo trimestre potrebbe esserci bisogno di integrare i pasti con piccole porzioni di cibo. Questo non vuol dire mangiare il doppio: è possibile raggiungere i fabbisogni raccomandati aumentando le porzioni degli alimenti già previsti nei pasti principali e negli spuntini.

In gravidanza alcuni nutrienti diventano ancora più importanti, come ad esempio l'acido folico, il ferro, la vitamina D, il calcio. Valuta con il tuo ginecologo l'utilizzo di eventuali integratori alimentari.

INDICAZIONI GENERALI

In generale le indicazioni nutrizionali in gravidanza sono quelle (valide per tutti) di una ripartizione bilanciata e varia di tutti i nutrienti:

- organizzare la giornata alimentare in tre pasti principali e due o tre spuntini strutturati, mai saltare i pasti;
- abbinare in ogni pasto carboidrati complessi, proteine animali e vegetali, fibre, vitamine e sali minerali, il tutto condito con un buon olio;
- mangiare due o tre porzioni al giorno di frutta fresca e verdura di stagione;
- consumare in ogni pasto i carboidrati sotto forma di pane, pasta, patate, polenta, cereali;
- assumere proteine quattro o cinque volte alla settimana, alternando fonti vegetali (legumi) a fonti animali (pesce, carne, uova, formaggi...);
- consumare pesce almeno due o tre volte alla settimana, preferendo il pesce azzurro di piccola taglia (alici, sardine, sgombero, acciughe) in quanto a minor rischio di contaminanti come il mercurio;
- privilegiare i grassi vegetali (olio extravergine di oliva), a quelli animali (burro, lardo, strutto).

SICUREZZA ALIMENTARE

Alcuni alimenti possono essere veicolo di infezioni, altri contengono sostanze tossiche (come la caffeina e l'alcol) che possono interferire con il normale sviluppo del feto. Perché l'alimentazione in gravidanza sia sicura, è quindi importante conoscere le buone pratiche igieniche da adottare e gli alimenti da evitare o limitare.

COME TRATTARE GLI ALIMENTI

- Lavare bene le mani prima, durante e dopo la preparazione;
- lavare molto bene, eventualmente anche con prodotti appositi, frutta e verdura (anche le insalate in sacchetto);
- durante la preparazione di verdura o frutta, evitare il contatto con eventuali residui di terriccio, in quanto potenzialmente contaminato;
- mangiare solo alimenti ben cotti, in particolare uova, carne e pesce.

CIBI DA EVITARE

- Acqua da fonti non sicure;
- soft e energy drink, bevande a base di cola, bevande alcoliche di qualsiasi tipo; è concesso il consumo giornaliero di uno o due caffè o di quattro tazze di tè in filtro leggero.
- latte crudo non pastorizzato e derivati di latte non pastorizzato;
- uova crude o poco cotte e prodotti da esse derivati (salse, creme, gelati dessert, zabaioni...);
- carne e pesce crudi, pesce affumicato, gamberi precotti, frutti di mare, carni trasformate crude (ad esempio i würstel), salumi e insaccati.



I DISAGI DELLA GRAVIDANZA

Durante la gravidanza è normale che si presentino alcuni disturbi in forma lieve. Nel caso si protraessero o si manifestassero in forma più acuta, è importante condividere la specifica situazione con il proprio ginecologo.

NAUSEA E VOMITO

- Evita lunghi digiuni e consuma piccoli pasti con maggiore frequenza preferendo alimenti asciutti o secchi (cracker, riso, pane tostato, polenta, patate, frutta secca) e piccoli spuntini nutrienti (ad esempio yogurt o qualche pezzetto di grana);
- durante la giornata sorseggia piccole quantità di acqua, naturale o gassata, evitando di bere durante o subito dopo il pasto.
- l'uso dello zenzero (in tisana calda o fresca con limone) può aiutare;
- evita pasti dai sapori forti.

ACIDITÀ DI STOMACO E REFLUSSO

- Evita di stenderti subito dopo i pasti;
- evita pasti copiosi e preferisci spuntini asciutti, nutrienti e frazionati;
- bevi lontano dai pasti;

- limita l'assunzione di alimenti acidi o irritanti (pomodoro, agrumi, cioccolato, caffè, alimenti piccanti).

STITICHEZZA

- Garantisci il giusto supporto giornaliero di frutta e verdura (due o tre porzioni di entrambe);
- assumi con regolarità legumi, prugne secche, frutta secca a guscio, semi oleosi, avocado (da aggiungere allo yogurt, alle insalate o da consumare da solo);
- garantisci la giusta idratazione giornaliera (due o tre litri);
- pratica quotidianamente attività fisica leggera.
- nel caso queste strategie non dovessero essere sufficienti, valuta col tuo medico l'opportunità di assumere integratori di fibra solubile o l'uso di pro-biotici.

L'ATTIVITÀ FISICA

La pratica regolare dello sport insieme all'attività fisica spontanea legata alla vita di relazione (scuola, lavoro, attività domestiche) è un elemento fondamentale di uno stile di vita sano. Anche in gravidanza, in assenza di controindicazioni di carattere ostetrico/ginecologico, l'esercizio regolare apporta benefici fisici e psicologici a madre e bambino.

Il documento è stato elaborato da un gruppo multiprofessionale dell'Unità Operativa e dall'Ufficio Relazioni con il Pubblico

Aggiornamento aprile 2023