

ALIMENTAZIONE E GRAVIDANZA

La gravidanza è un evento fisiologico importante durante il quale la salute di un individuo dipende strettamente dalla salute di un altro. L'alimentazione materna gioca un ruolo fondamentale, prima e durante tutto il periodo gestazionale, è condizione essenziale 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. Il regime alimentare della gestante deve essere modificato per rispondere alle necessità della madre e del feto. Durante la gestazione, infatti, aumentano di circa 200-300 kcal al giorno (dal secondo trimestre in poi) i fabbisogni energetici e di circa 9 grammi al giorno il fabbisogno di proteine; inoltre aumenta il fabbisogno di vitamine, minerali e di altri nutrienti. Questo però non significa che quando si è gravide si debba “mangiare per due”, rischiando così un aumento di peso eccessivo e potenzialmente pericoloso, ma solo adeguare la dieta ove necessario.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Seguire una dieta appropriata per la gravidanza, che rispetti i **fabbisogni in particolare di calcio, ferro e acido folico**. Dieta non significa restrizione, ma regime alimentare corretto, sano ed equilibrato.
- Ridurre il consumo di zuccheri semplici preferendo carboidrati complessi.
- Ridurre il consumo di grassi, in particolare i grassi saturi.
- Incrementare il consumo di fibra.
- Evitare periodi di digiuno prolungato, non saltare mai i pasti, nemmeno per credenze religiose, il digiuno può causare la comparsa di corpi chetonici (sostanze dannose per il bambino), evitare eccessi quantitativi nel fine settimana.
- Consumare pasti completi (carboidrati + proteine + verdura) a pranzo e cena. Per introdurre una quota adeguata di **proteine ad alto valore biologico** e di vitamine del **gruppo B** è opportuno che ogni giorno si consumino (come pietanza o costituenti di un piatto unico) due porzioni di pesce, carni magre, uova, formaggi stagionati come il Grana Padano DOP.

- Cucinare in modo semplice ai ferri, alla griglia, al vapore, lessati, al forno, arrosto, utilizzando quelle attrezzature che consentono di ridurre l'impiego dei grassi come le pentole antiaderenti, a pressione, forni comuni o a microonde.
- Scegliere i prodotti in base alla stagione, variando spesso la qualità dei cibi; con la monotonia si rischia di escludere qualche nutriente di fondamentale importanza e soprattutto di non farlo assumere al proprio bambino.
- Lavare accuratamente frutta e verdura.
- Condire la verdura aggiungendo limone in quanto la vitamina C in esso contenuta facilita l'assorbimento del ferro presente nei vegetali.
- Non esitare a chiedere al proprio ginecologo l'opportunità o meno di una integrazione farmacologica per ricoprire i fabbisogni di ferro, acido folico ed altri nutrienti.