

Alimentazione in gravidanza. Mangiare per due?

Risponde la Nutrizionista dott.ssa Alessandra Fabbri - SIAN- AUSL RE

Semmai mangiare due volte meglio! è questo l'imperativo che dovrebbe seguire la donna in gravidanza: l'alimentazione infatti deve essere il più possibile equilibrata e ricca di sostanze nutritive essenziali per garantire la crescita sana del piccolo.

Nel periodo della gravidanza, ogni futura madre deve nutrirsi in modo tale da mantenere se stessa in buona salute e, contemporaneamente, consentire ai tessuti fetali di formarsi e svilupparsi nella maniera migliore. L'alimentazione corretta rappresenta uno dei presupposti fondamentali per la normale evoluzione della gravidanza e il normale accrescimento del bambino: quantità e qualità del cibo e delle bevande vanno scrupolosamente controllate.

Quali sono i rischi?

L'eccessivo aumento di peso al momento del concepimento o durante il secondo e terzo trimestre di gravidanza comporta un affaticamento per la madre e può predisporre allo sviluppo di diabete gestazionale (che comporta un accrescimento disarmonico ed eccessivo del feto ed un rischio per la madre di sviluppare il diabete di tipo 2 anche a distanza di anni dal parto). Frequente può essere anche il verificarsi della gestosi, condizione tossica nella quale compaiono una serie di alterazioni quali l'aumento della pressione arteriosa, la comparsa di proteine nelle urine e di edemi. L'eccesso di peso in gravidanza si associa di per sé ad un aumentato rischio di morte intrauterina, parto prematuro e ricorso al taglio cesareo. Inoltre può favorire altre condizioni spiacevoli, quali smagliature cutanee e varici alle gambe.

Senza contare che smaltire i chili dopo la gravidanza è tutt'altro che semplice.

L'alimentazione in gravidanza non deve discostarsi molto da quella che dovrebbe essere seguita in ogni altro periodo della vita, con la differenza che l'apporto calorico deve essere appena più elevato e che alcuni nutrienti particolari devono essere sempre presenti. Questo non vuol dire che la donna gravida deve "mangiare per due", anzi, il peso corporeo va sempre controllato perché non superi determinati valori prestabiliti. L'ideale è arrivare al momento del parto con un aumento di peso tra gli 8 e gli 11 chili, il che vuol dire assumere circa 300

calorie in più al giorno. Purtroppo la diffusione di alimenti ipercalorici porta facilmente a superare di gran lunga le calorie giornaliere necessarie e ciò determina un aumento di peso eccessivo con alterazioni del metabolismo e, nei casi più gravi, ripercussioni negative sulla crescita fetale e sul parto stesso. Quando si parla di dieta non si parla solo di quantità, ma anche di qualità e di valore nutrizionale degli alimenti che si introducono; una alimentazione equilibrata deve garantire infatti un giusto apporto di sostanze nutritive indispensabili come carboidrati e proteine, calcio, ferro, acido folico e vitamina B12.

Quali alimenti scegliere?

Zuccheri complessi: Non devono mai mancare alimenti come pane, pasta e riso (meglio se integrali), ma anche cereali come orzo, farro, miglio; l'assorbimento degli zuccheri complessi è infatti più lento, sono ricchi in fibra e contengono inoltre una quota proteica; sarebbe preferibile invece eliminare gli zuccheri semplici (zucchero, dolci, bibite zuccherine).

Proteine: le proteine sono preziose per l'accrescimento fetale; alternare le proteine animali - carne magra (preferire le carni bianche), pesce (soprattutto pesci di piccola taglia), uova, latte parzialmente scremato - con quelle vegetali (legumi come piselli, ceci, lenticchie, soia, fagioli).

Grassi: preferire l'olio extravergine di oliva; limitare il consumo di burro, evitare le margarine; togliere sempre il grasso visibile negli alimenti.

Vitamine e minerali: presenti in tutta la frutta, purché fresca e di stagione; è buona regola consumarla soprattutto come merenda o spuntino; anche le verdure ne contengono grandi quantità, per questo andrebbero consumate quotidianamente, più volte al giorno. Tra le verdure è bene preferire pomodori, peperoni e ortaggi a foglia verde perché sono ricchi di vitamina C che favorisce l'assorbimento di ferro di cui sono naturalmente ricchi altri vegetali come radicchio, indivia, zucca, rape e spinaci; infine cicoria, radicchio verde e cime di rapa che invece contengono calcio.

Sale da cucina: in modica quantità; è preferibile non consumare dadi per il brodo ed è bene ricordare che le principali fonti di sale alimentare sono date dai salumi e latticini.

Bevande: preferire l'acqua, anche sotto forma di tisane non zuccherate. Evitare le bibite dolci e gassate, che hanno un alto contenuto di zuccheri semplici.

Come mangiare?

E' bene fare pasti piccoli e frequenti, evitando lunghi periodi di digiuno durante la giornata; l'ideale è tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini (uno durante il mattino ed uno il pomeriggio). Mangiare lentamente evita l'ingestione di aria che può dare senso di gonfiore addominale; importante è distribuire i cibi più calorici al mattino e a pranzo. Infine occorre ricordarsi di assumere molta acqua (almeno 2 litri al giorno), non solo bevendo ma anche attraverso minestre, brodi, zuppe, frutta e verdura.

Cosa non fare

- Non mangiare, saltare il pranzo o la cena non ci aiuta a dimagrire, anzi, si è visto che ciò comporta in realtà un maggior assorbimento calorico
- Togliere alimenti come i cereali è solamente fonte di squilibrio per la nostra dieta: quindi non ascoltiamo chi ci consiglia di eliminare il pane o la pasta: non è utile né a noi né tanto meno al bambino che è in grembo
- è bene evitare cibi piccanti e frittture in genere, preferire cotture leggere e soprattutto non mangiare mai carne o pesce crudi per scongiurare il rischio di malattie infettive, compresa la toxoplasmosi. I salumi (es. prosciutto crudo) sono permessi solo alle gravide che abbiano contratto in precedenza la toxoplasmosi e siano pertanto dotate di anticorpi
- Gli alcolici e i superalcolici sono estremamente dannosi per la mamma e il bambino. Le bevande cosiddette "nervine" (caffè, the e cioccolata) andrebbero limitate.