

ALIMENTAZIONE

CORRETTA ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA PER LA SALUTE DI MAMME E BAMBINI



La gravidanza è un periodo particolare, al limite tra i disagi che questo stato comporta e la serenità e la gioia di portare in grembo il proprio figlio. In questo momento una donna non è più sola e ha più che mai bisogno di seguire una corretta alimentazione, per la salute sua e del suo bambino. La gravidanza va dunque concepita come l'occasione ideale per migliorare il proprio stile di vita, se ancora non lo si è fatto; non va invece vissuta come un periodo di "indulgenza" durante il quale poter assecondare tutti i desideri e le "voglie" alimentari.

Voglie gravidiche: cosa c'è di vero?

Iniziamo col dire che la moderna medicina nega qualsiasi rapporto tra desideri alimentari non soddisfatti in gravidanza e comparsa di macchie sulla pelle del nascituro. La scienza è abbastanza chiara nell'annoverare questa credenza all'interno dell'immaginario popolare e a spiegare che eventuali macchie cutanee nel neonato nulla hanno a che fare con l'alimentazione e le voglie della mamma, ma sono di tutt'altra natura. Tuttavia, come spesso accade, anche in questa fantasia popolare sembra esserci qualcosa di vero. Durante la gravidanza alcune donne possono effettivamente manifestare il desiderio, generalmente ripetuto, di cibi o di sostanze particolari (es. fragole, caffè, banane, ecc.).

La vera causa delle voglie gravidiche non è nota con certezza: secondo molti medici, **l a gestante, del tutto inconsciamente, accentuerebbe dei normali desideri che compaiono anche al di fuori della gravidanza**, mettendo in un certo senso alla prova l'affetto del marito e dei congiunti in un momento per lei emotivamente difficile. È anche probabile che la donna in attesa, sperimentando una serie di sensazioni forti, sia anche più facilmente "vittima" della **fame emotiva**.

Ad ogni modo, sancito che non esaudire una voglia alimentare non ha alcuna ripercussione sul bambino, se la futura mamma non ha particolari problemi di peso, soddisfare un piccolo "peccato di gola" è consentito, **a patto che esso rappresenti una gratificazione momentanea e che non si ecceda con le quantità, specialmente se i cibi in questione sono ricchi di zuccheri o grassi**. In gravidanza, infatti, è bene tenere

sotto controllo le calorie perché troppo spesso si aumenta di peso più del dovuto.

Essere in due non significa mangiare il doppio

Durante i nove mesi di attesa nutrirsi correttamente da un punto di vista quantitativo (oltre che qualitativo) è una 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. In stato gravidico aumenta la quantità di calorie che deve essere introdotta. Ma attenzione! Questo non vuol dire che la futura mamma debba mangiare per due.

Il fabbisogno calorico, in particolare dal terzo mese in poi, **aumenta di circa 200-300 calorie (Kcal) al giorno**, necessarie per la formazione della placenta, dell'utero e dei tessuti del feto, e anche per l'aumento della massa sanguigna e del tessuto adiposo della madre. Facciamo l'esempio di una donna alta 162 cm, che prima di restare incinta pesava 55 Kg (quindi aveva un peso nella norma): se il suo fabbisogno calorico in passato era di circa 1800 Kcal, in gravidanza è di circa 2000-2100 Kcal.

Il peso corretto a fine gravidanza dovrebbe essere intorno ai 10 kg (peso che può variare secondo l'indice di massa corporea della madre prima della gravidanza). Questo limite si potrà facilmente rispettare associando alla corretta alimentazione l'attività fisica adeguata allo stato della madre.

Un aumento di peso eccessivo costituisce un fattore di rischio, non solo per la salute della madre, ma anche per quella del piccolo in arrivo. Inoltre, come dimostrato da uno **studio australiano**, l'incremento eccessivo di peso in gravidanza è difficilmente reversibile dopo il parto; non solo, quando si accumulano troppi chili nei canonici nove mesi aumenta il rischio di sviluppare obesità in un arco anche di venti anni.

Come soddisfare i bisogni nutrizionali in gravidanza

Come sappiamo **un'alimentazione sana** prevede **5 pasti al giorno** (colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda e cena) e deve essere **variata** negli alimenti per fornire tutti i macro e micronutrienti (carboidrati, grassi, proteine, vitamine, minerali ecc.) di cui si ha bisogno. Nel caso della donna incinta questi principi sono sicuramente validi, con la precisazione che **il fabbisogno nutritivo in gravidanza cambia in ragione del bambino che si porta in grembo**. Aumentano, ad esempio, i fabbisogni di calcio, ferro, proteine e di altri particolari nutrienti e quindi nasce la necessità e la preoccupazione di poterli soddisfare al meglio.

- Per introdurre una quota adeguata di **proteine** ad alto valore biologico e di **vitamine del gruppo B** è opportuno **consumare ogni giorno 2 porzioni** (come pietanza o piatto unico) di pesce, o carni magre, o uova, o formaggi.
- Possono costituire un piatto unico ricco di proteine ad alto valore biologico anche le **combinazioni di pasta e riso con legumi**, che possono essere arricchite con una spolverata di Grana Padano DOP grattugiato.
- Per la copertura del fabbisogno di **acidi grassi omega-3** è consigliabile assumere **2-3 porzioni alla settimana** di pesce cotto, a scelta tra sardine, alici, merluzzo, trota, crostacei, salmone. L'importanza di un sufficiente consumo di pesce è stato recentemente dimostrato anche da uno studio pubblicato sulla rivista *European Journal of Clinical Nutrition* che rivela come **la supplementazione della gestante con olio di pesce (ricco di DHA) migliori la statura e la massa magra del neonato. Si sconsiglia** il consumo di pesci di grandi dimensioni o comunque al termine della catena alimentare (pesce spada, palombo, tonno fresco, maccarello gigante, etc), **per il rischio di contaminazione da mercurio**; per lo stesso motivo è prudente, per quanto riguarda gli altri tipi di pesce di minori dimensioni, mantenersi su un consumo medio settimanale attorno ai 340 g. **Puoi chiedere al tuo ginecologo** se devi assumere un integratore di DHA (Acido Docosaesanoico).
- **Per coprire il fabbisogno di calcio (1200 mg al giorno)**, tieni conto che un bicchiere piccolo di latte scremato ed un vasetto di yogurt ne apportano 150 mg ciascuno; 5 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato, o una porzione da 25 g, ne apportano 300 mg; una porzione di alici o acciughe mangiate con la lisca, 150 mg. **Tra le verdure particolarmente ricche di calcio** ci sono i broccoletti (200 mg a porzione) e la cicoria catalogna (150 mg a porzione). **Anche le acque bicarbonato-calciche** e la più economica acqua del rubinetto (se lascia residui calcarei) possono contribuire a coprire tale fabbisogno.
- Oltre alla carne, **particolarmente ricchi di ferro** (ma anche di **acido folico**) sono i **legumi** (in particolare la soia) e le **uova**, ma anche verdure come **la cicoria e il finocchio**. Per facilitare

l'assorbimento del ferro in esse contenuto è consigliabile **assumere nello stesso pasto alimenti ricchi di vitamina C** quali peperoni, kiwi, agrumi.

- La **luteina** è un pigmento antiossidante cruciale **per il corretto sviluppo della retina del feto e del neonato** . Ne sono particolarmente ricchi gli spinaci, i broccoli, i cavoli e **le verdure a foglia scura** in genere, nonché il **tuorlo d'uovo** .
- Non esitare a chiedere al tuo ginecologo l'opportunità o meno di un'integrazione alimentare/farmacologica per ricoprire i fabbisogni di ferro, **acido folico** e **vitamine del gruppo B**.

In generale si raccomanda di variare il più possibile i cibi nel corso della giornata e della settimana. Come dimostra uno **studio** pubblicato sulla rivista *Thorax*, del gruppo *BMJ*, **una dieta mediterranea, ricca di cereali integrali, frutta e verdura, pesce e olio d'oliva nelle mamme in attesa, sembra apportare notevoli benefici, tra cui quello di proteggere il nascituro dal rischio di sviluppare asma e altre malattie allergiche.**

Consigli pratici: cosa mangiare e cosa evitare

- Limita il consumo di cereali raffinati, **preferisci quelli integrali** , per combattere la stipsi.
- Utilizza giornalmente **verdura e frutta fresca a volontà, lavandola molto bene.**
- Preferisci l'olio extravergine di oliva, anche per cucinare.
- **Evita** i cibi **preconfezionati** e conservati.
- Introduci in quantità contenuta pane, patate, riso, pasta e cereali.
- **Evita** caramelle, biscotti, marmellata, bevande zuccherine, pasticcini, cioccolato, caffè, tè, cibi grassi, fritti, burro, sughi e condimenti elaborati.
- Assumi **uova solo se ben cotte** e puliscile accuratamente prima di aprirle, per prevenire la salmonellosi.
- Evita paté e formaggi molli (brie, camembert, taleggio, gorgonzola, etc.), per prevenire la listeriosi.
- **Evita la carne cruda o al sangue e i salumi crudi**, per prevenire la toxoplasmosi; puoi invece mangiare i salumi cotti.
- **Evita mitili** (cozze, vongole), **crostacei e calamari** crudi, che possono scatenare reazioni allergiche.
- **Modera l'uso del sale** .
- **Bevi molta acqua** , almeno 2 litri al giorno.

Raccomandazioni per problematiche specifiche

Nausea

Nel corso del 1° trimestre molte gestanti accusano nausea e vomito, fenomeni che **tendono a regredire spontaneamente** , ma se la nausea porta ad assumere poco cibo e il vomito ne compromette l'assorbimento, **possono crearsi carenze nutrizionali** .

Si consiglia di fare piccoli pasti, ridurre i grassi, preferire cibi secchi, bere lontano dai pasti e a piccoli sorsi, utilizzare piccole quantità di zenzero come spezia.

Stipsi

Nell'ultimo periodo di gravidanza possono manifestarsi **reflusso gastroesofageo e stitichezza**.

Per contrastare la stipsi è necessario **incrementare il consumo di acqua e di fibre** , limitando le verdure che possono creare meteorismo e coliche, ed eliminando per lo stesso motivo con un passaverdure la buccia esterna dei legumi.

Veganesimo

A parte l' **elevato rischio di carenze per il feto**, è opportuno che le future mamme che seguono un'alimentazione con esclusione degli alimenti di origine animale (vegana), siano seguite da un medico nutrizionista, che le aiuterà a **bilanciare la dieta, prescrivendo le opportune integrazioni** (ad esempio **vitamina B12** , zinco, ferro, omega-3 da olio di alghe).