

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER 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. Nel caso che la futura mamma fosse sottopeso o sovrappeso già prima della gravidanza i fabbisogni devono essere valutati individualmente, tenendo conto di diversi parametri fra i quali: il peso pre-gravidico (**indice di massa corporea o BMI**) e l'attività fisica svolta per determinare il giusto fabbisogno energetico e il peso a fine gravidanza.

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

Particolarmente cruciale è la copertura dei fabbisogni di calcio, che aumentano notevolmente in gravidanza: se l'alimentazione della madre non è in grado di fornire la quantità di calcio necessaria per lo sviluppo dello scheletro del feto, saranno le ossa materne a privarsene, decalcificandosi, con conseguenze anche importanti per la donna. Anche il fabbisogno di ferro è quasi raddoppiato rispetto alla coetanea non gravida, e spesso è necessario ricorrere a supplementazioni stante l'elevato rischio di anemia materna ed inadeguato sviluppo fetale in caso di carenza. Altri nutrienti cruciali sono rappresentati dall'acido folico (raccomandabile la supplementazione, iniziandola già al momento in cui si cerca una gravidanza) e dalle vitamine B1, B2, B12 e A. Per il corretto sviluppo delle strutture nervose del feto, nonché come coadiuvante nella prevenzione della depressione post-partum 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.

Anche la luteina, pigmento a forte azione antiossidante contenuto in alcune verdure di colore blu scuro, ha un ruolo importante nella formazione della retina del feto e deve essere presente nell'alimentazione della gravida. Particolare attenzione deve anche essere posta alla prevenzione d'infezioni potenzialmente dannose per il feto quali la toxoplasmosi e la listeriosi, oppure a quelle alle quali la donna gravida è maggiormente vulnerabile, come la salmonellosi, senza che però questo debba comportare (come purtroppo spesso succede) l'eliminazione dalla dieta di alimenti fondamentali.

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. Questi, che sono per tutti i principi per un corretto stile di vita, lo sono maggiormente per la donna in attesa, per il suo benessere e per quello del bambino che nascerà.
- 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.
- Effettuare 2 spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio
- 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.
- Cuocere gli alimenti in modo adeguato.
- 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.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati durante la gravidanza. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che anche in gravidanza, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa (compreso quella necessaria all'accrescimento del feto) per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione per mamma e bambino**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Alcol e superalcolici. Si consiglia l'astensione da qualsiasi bevanda alcolica per gli effetti che l'etanolo può avere sul nascituro. Anche piccole quantità possono essere nocive per il feto.
- Frattaglie.
- Uova non cotte, alla coque o in camicia, poiché possono essere veicolo di salmonella.
- Frutti di mare, sia cotti che crudi.
- Pesce crudo e pesce affumicato.
- Latte crudo (non pastorizzato).
- Formaggi molli da latte crudo (es. feta), formaggi a crosta fiorita ed erborinati quali brie, gorgonzola, camembert, taleggio e formaggi con le venature blu come il gorgonzola e quelli messicani anche come prevenzione per la listeriosi. Possono essere mangiati solo se cotti finché non formano le bolle.
- Carne cruda o poco cotta.
- Paté o creme di carne.
- Carni pronte al consumo spesso crude o poco cotte come salsicce, porchetta, hot dog.
- Prosciutto crudo, bresaola e carni essiccate, insaccati crudi in genere, soprattutto per le donne suscettibili alla toxoplasmosi.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Zucchero bianco e zucchero di canna per dolcificare le bevande, marmellata e miele.
- Dolci come dessert, torte, pasticcini, caramelle, cioccolata, merendine, ecc.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”.
- Condimenti grassi come burro, lardo, panna, margarine, salse tipo ketchup e maionese.
- Caffè, limitare il consumo a non più di 2 al giorno. Ricordare che sostanze simili alla caffeina sono contenute nel tè, nel maté, nel cioccolato, nelle bevande a base di cola.
- Sale. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura. Una dieta variata prevede alimenti che già naturalmente contengono sale (sodio) in quantità sufficiente per i nostri bisogni. Ridurre al minimo alimenti che naturalmente contengono elevate quantità di sale come quelli in salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia. Preferire i prodotti che indichino in etichetta la quantità di sodio.
- Pizza, concessa una volta la settimana (equivale ad un pasto completo, può essere accompagnata da verdura e frutta).

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Tutti i **cereali** e i loro derivati sono consigliati, di **tipo integrale**, asciutti o in brodo. Carboidrati complessi integrali (pane, pasta, fette biscottate, ecc.) permettono di prevenire gli “attacchi di fame” tipici della gravidanza nonché di mantenere un buon apporto di fibre per prevenire la stipsi.
- Verdure, il loro consumo è libero e consigliato in porzioni abbondanti purché non si superi la quantità di condimento assegnata. La varietà nella scelta (differenti colori) permette di introdurre correttamente i sali **minerali**, le **vitamine** e molecole con proprietà antiossidanti necessari per l'organismo. In gravidanza privilegiare soprattutto quelle a foglie larghe di colore verde scuro. Ricorda che le verdure particolarmente ricche in calcio sono i broccoletti di rape (200 mg a porzione) e la cicoria catalogna (150 mg a porzione), quelle ricche in ferro sono la cicoria e i finocchi mentre spinaci, broccoli, cavoli e le verdure a foglia scura sono ricche di luteina.
- Frutta fresca di stagione (km 0) **consumata cruda o frullata** per l'apporto di vitamine, sali minerali e antiossidanti, volendo anche cotta ma meno frequentemente perché alcune vitamine si perdono con la cottura. Ricorda che kiwi e agrumi contengono vitamina C che favorisce l'assorbimento di ferro contenuto nelle verdure.
- I legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) sono un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti). Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali componendo così dei piatti unici. I legumi incrementano anche l'apporto di fibre, di acido folico e di ferro, di cui per esempio è ricca la soia.
- Latte e suoi derivati. In gravidanza il fabbisogno di calcio aumenta di circa il 20% è quindi necessario consumare questi alimenti perché sono quelli che lo contengono in maggior quantità. Latte e latticini sono gli alimenti che contengono la maggior quantità di calcio oltre ad altri **minerali**, **proteine** e **vitamine** essenziali. Preferire i prodotti scremati o parzialmente scremati, hanno meno calorie ma contengono ugualmente calcio a parità di peso. In caso d'**intolleranza al lattosio** consumare latte delattosato o Grana Padano DOP che non contiene lattosio. Questo formaggio è un vero concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione; è ricco di **proteine ad alto valore biologico**, di **calcio** (25 grammi apportano circa il 25% del fabbisogno della gestante) e altri importanti minerali, di vitamine tra le quali un ottimo apporto di **B12** e **A** totalmente biodisponibili.
- Pesce (fresco, surgelato o in scatola al naturale). È consigliabile consumarlo, solo ben cotto, nelle quantità prescritte, **almeno tre volte alla settimana** preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore, arrosto. Per contribuire alla copertura del fabbisogno di **omega 3** si consiglia l'assunzione di sardine, alici, merluzzo, trote, salmone. Si raccomanda 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. Se il consumo di pesce non è adeguato si potrebbe avere necessità di assumere un integratore di DHA (Acido docosaesaenoico) da concordare con il ginecologo o nutrizionista.
- Carne ben cotta: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti. Importante il suo consumo per raggiungere soprattutto il **fabbisogno di ferro** (più presente nella carne rossa) e vitamine del gruppo B di cui però si perde una forte percentuale con la cottura.
- Uova, sempre ben cotte, quali importante fonte di proteine, ferro e di luteina.

- Olio d'oliva extravergine, aggiunto a crudo e con moderazione. Se si preferiscono i semi (mais, soia, arachide, ecc.) scegliere un unico seme e preferibilmente a crudo.
- Acqua. Bere **almeno 2 litri di acqua al giorno**, preferendo le acque bicarbonato-calciche o l'acqua del rubinetto che lascia residui calcarei; nell'ultimo trimestre di gravidanza è opportuno assumere almeno 2,5 litri di acqua al giorno, sia per l'aumentato fabbisogno che per prepararsi all'allattamento.
- Erbe aromatiche per migliorare il sapore delle pietanze.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- La regolare **attività fisica** aiuta a tenersi in forma e prepara per la nascita del bambino. Tuttavia, è necessario consultare sempre il medico sul tipo e sulla frequenza di attività fisica.
- Controllare il peso regolarmente. Pesarsi non più di una volta alla settimana, la mattina a digiuno, svestite dopo aver concordato con lo specialista l'incremento di peso ottimale della gravidanza.
- Non fumare! Il fumo danneggia il nascituro.
- Seguire scrupolosamente le **norme igieniche** (specialmente in cucina) per prevenire le infezioni e **contaminazioni alimentari** potenzialmente pericolose.
- Frutta e verdura vanno **lavate accuratamente**, usando uno spazzolino per rimuovere residui di terra, cere ecc. dalla buccia. In donne suscettibili di toxoplasmosi, 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. In particolare sono a rischio i frutti di bosco (more, lamponi, mirtilli).
- Mangiare carne, pollo e **pesce solo ben cotti**. In particolare per le donne suscettibili di toxoplasmosi cuocere tutta la carne completamente, finché raggiunge la temperatura **interna di 72°C** e finché non è più rosa all'interno e i fluidi non diventano incolori. Non assaggiare la carne prima che sia completamente cotta
- Utilizzare uova preferibilmente di classe A correttamente imballate e verificare che non siano nemmeno minimamente danneggiate.
- Dopo aver manipolato dei cibi crudi **lavare le mani** con acqua calda e sapone, 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. Riscaldare fino al bollore gli avanzi.
- Pulire **spesso il frigorifero**, le superfici dove si cucina e gli utensili.
- Usare un termometro da frigo per essere sicuri che il frigorifero stia sempre ad una temperatura di **+4°C** o inferiore.
- Non permettere la contaminazione crociata (contatto tra loro) tra alimenti cotti e crudi.
- Raffreddare velocemente i cibi cotti se s'intende conservarli.
- 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.

CONSIGLI PRATICI

- Per coprire il fabbisogno di calcio (**1200 mg/die**) tenere 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 od una porzione da 25 g ne apportano 300 mg; una porzione di alici o acciughe mangiate con la lisca, 150 mg.
- Le **proteine "animali"** (carne, pollame, pesci, uova, latte e derivati) e quelle **"vegetali"** (piselli, fagioli, lenticchie, ecc.) sono fondamentali per il corretto accrescimento del feto.
- Possono costituire piatto unico bilanciato in proteine anche le combinazioni di pasta e riso con legumi, se condite con due cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato che apporta proteine ad alto valore biologico (aminoacidi essenziali).
- **Veganesimo**, le gestanti che ritengono di non consumare alimenti di origine animale dovranno **ricorrere al medico** per concordare una dieta che possa supplire alla mancanza di alcuni aminoacidi delle proteine animali. La mancanza di alimenti di origine animale eleva il **rischio di carenze nutrizionali per il feto**, in particolare di **vitamine A e B12, ferro, zinco, omega 3**, a maggior ragione la dieta delle gestanti vegane deve essere somministrata da un **medico nutrizionista** per individuare gli integratori dei nutrienti mancanti che non provengano da estratti animali.

GRAVIDANZA E NAUSEA

Nel corso del primo trimestre, in seguito all'incremento dell'ormone beta-HCG, molte gestanti accusano nausea, vomito oppure avversione per alcuni cibi. Si tratta di fenomeni che tendono a regredire spontaneamente ma se ciò porta ad un introito ridotto di cibo e il vomito ne compromette l'assorbimento, possono crearsi carenze. 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.

GRAVIDANZA E STIPSI

Durante la gestazione può essere presente stitichezza ([stipsi](#)) legata in parte all'azione dell'ormone progesterone ma anche alla riduzione dell'attività fisica e alla compressione dell'utero sul colon. 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 (cuticola).

GRAVIDANZA E REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO

Nell'ultimo periodo di gravidanza la pressione dell'utero e del feto sull'apparato digerente può causare [reflusso gastro-esofageo](#). Si consiglia di fare piccoli pasti, ridurre i grassi, evitare di coricarsi subito dopo aver mangiato, dormire con la testa leggermente sollevata, evitare cibi come menta, cioccolato, spremute ecc.

Ricette consigliate

[Polpettone di tonno e Grana Padano DOP](#)

[Filetto di merluzzo impanato con erbe aromatiche e Grana Padano DOP](#)

[Riso integrale mantecato con succo di barbabietola e Grana Padano DOP](#)

[Insalata salmone e lenticchie](#)

[Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta](#)

[Riso nero al ragù di pesce](#)

[Millefoglie melanzane e capperi](#)

[Pasticcio di penne con spinaci](#)

[Pizza all'ortolana](#)

[Cous cous di agnello e arancia](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autore

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

Pubblicazioni