

Consigli per una corretta alimentazione in 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, una corretta alimentazione 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 non vuole però dire che la futura mamma debba "mangiare per due", rischiando così un aumento di peso eccessivo e potenzialmente pericoloso, ma solo adeguare la sua dieta ove necessario.

Nel caso che la futura mamma fosse sottopeso o sovrappeso già prima della gravidanza i fabbisogni devono essere valutati individualmente e si dovrà tenere conto di diversi parametri fra i quali il peso pre-gravidico, l'aumento di peso consigliato e l'attività fisica svolta.

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 il calcio che viene immagazzinato nello scheletro del feto, saranno le ossa materne a privarsene, decalcificandosi. 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 ed 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. Evidenze recenti suggeriscono che questi possano avere anche azioni favorevoli sul peso alla nascita e sulla durata della gravidanza. Anche la luteina, pigmento a forte azione antiossidante contenuto in alcune verdure, ha un ruolo importante nella formazione della retina del feto e deve essere presente nella alimentazione della gravida.

Attenzione deve anche essere posta alla prevenzione di infezioni – quali la toxoplasmosi e la listeriosi – potenzialmente dannose per il feto, oppure alle quali la donna gravida è maggiormente vulnerabile – come la salmonellosi - senza che però questo debba comportare come purtroppo spesso succede, la eliminazione dalla dieta di alimenti benefici.

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Autore: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna
Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico

pag. 1 di 5



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Grana Padano
Autorità di gestione designata per l'esecuzione:
Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario



Raccomandazioni per coprire gli aumentati fabbisogni in gravidanza

- Per introdurre una quota adeguata di proteine ad alto valore biologico e di vitamine del gruppo B è opportuno che ogni giorno si consumino due porzioni (come pietanza o costituenti di un piatto unico) di pesce, carni magre, uova, pesce, formaggi.
- Possono costituire piatto unico ricco in proteine ad alto valore biologico anche le combinazioni di pasta e riso con legumi o condite con due cucchiaini di Grana Padano Dop grattugiato
- Per contribuire alla copertura del fabbisogno di acidi grassi n-3 si consiglia la assunzione di **due-tre** porzioni alla settimana di sardine, alici, merluzzo, trote, crostacei, salmone. Si sconsiglia 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; per lo stesso motivo è prudente mantenersi ad un consumo attorno ai 340 g in media alla settimana degli altri tipi di pesce di minori dimensioni. Con questo limitato consumo di pesce potresti avere necessità di assumere un integratore di DHA (Acido Docosaesaneico) concorda questa supplementazione con il tuo ginecologo o nutrizionista.
- 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. Tra le verdure, particolarmente ricche di calcio sono i broccoletti di rape (200 mg a porzione) e la cicoria catalognana (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 alle carni, particolarmente ricchi in ferro (ma anche di acido folico) sono i legumi – in particolare la soia - e le uova, ma anche vegetali come la cicoria ed il finocchio. Per facilitare l'assorbimento del ferro in essi contenuto è consigliabile mangiare nello stesso pasto alimenti ricchi di vitamina C quali peperoni, kiwi, agrumi.
- La luteina è un pigmento antiossidante particolarmente cruciale per il corretto sviluppo della retina del feto e del neonato. Ne sono particolarmente ricchi spinaci, broccoli, cavoli e le verdure a foglia scura in genere nonché il tuorlo d'uovo.
- 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 (per verificare se la copertura con l'alimentazione è sufficiente è a disposizione dei Medici il software nutrizionale "Osservatorio Grana Padano")

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Autore: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna
Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico

pag. 2 di 5



Altri suggerimenti pratici

- Consumare preferibilmente carboidrati complessi (pane, pasta, fette biscottate...) integrali, che permettono di prevenire i “buchi nello stomaco” tipici della gravidanza nonché di mantenere un buon apporto di fibre per prevenire la stipsi
- Consumare latte pastorizzato quale fonte di proteine, calcio fosforo, vitamine A e B
- Per non eccedere nelle calorie preferire latte e yogurt parzialmente scremato e piccole quantità di formaggi stagionati come Grana Padano dop (particolarmente ricco di calcio)
- Consumare legumi, verdura, frutta, cereali integrali per incrementare l’apporto di fibre e prevenire la stipsi
- Consumare almeno due porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione per l’apporto di vitamine, sali minerali ed antiossidanti, variandole in modo da assumerne di colori diversi privilegiando (almeno una porzione al giorno) quelle colorate in giallo-arancio e le verdure a foglie larghe di colore verde scuro.
- Limitare gli zuccheri semplici (dolciumi, caramelle, miele, marmellate, bevande zuccherate, bibite...)
- Evitare tassativamente gli alcolici, vino e birra inclusi: anche piccole quantità possono essere nocive per il feto
- Limitare tè e caffè a non più di 2 al giorno
- Limitare cibi grassi e le preparazioni elaborate
- Utilizzare olio extra vergine di oliva per condire
- Moderare il consumo di sale e di sodio in genere per ridurre la ritenzione idrica ed il rischio di gestosi. Preferire i prodotti che indichino in etichetta la quantità di sodio. Si definisce “a basso tenore in sodio” un alimento che non ecceda 120 mg di sodio/100 g. Se il sodio non è riportato, guardare l’elenco degli ingredienti. Gli ingredienti presenti in maggior quantità sono scritti per primi e quelli presenti in minor quantità per ultimi; non
- utilizzate quindi i cibi che hanno tra i primi ingredienti il SALE.
- 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
- Evitare le frattaglie

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Autore: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna
Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico

pag. 3 di 5



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Grana Padano
Autorità di gestione designata per l'esecuzione:
Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario



Alcuni accorgimenti per prevenire infezioni e contaminazioni alimentari potenzialmente pericolose

- Frutta e verdura vanno lavate accuratamente, usando uno spazzolino per rimuovere residui di terra, cere ecc dalla buccia
- Evitare il consumo di uova non cotte quali possibile veicolo per la salmonella e pulire (non lavare o bagnare il guscio dell'uovo crudo) prima del consumo.
- Evitare i frutti di mare – sia cotti che crudi, il pesce crudo, la carne cruda o comunque poco cotta, i formaggi molli da latte crudo.
- Per limitare il rischio di listeriosi, non bere latte crudo (non pastorizzato) e non mangiare formaggi molli come feta, il Brie, il Camembert, formaggi con le venature blu come il gorgonzola e quelli messicani. Tutti questi formaggi possono essere mangiati solo se cotti finché non formano le bolle.
- I formaggi stagionati come il Grana Padano dop, quelli a pasta filata come la mozzarella, quelli pastorizzati come i formaggini, i formaggi in crema e i cottage cheese si possono mangiare tranquillamente.
- Non mangiare patè o creme di carne freschi, mentre si possono mangiare quelli sterilizzati (in scatola).
- Non mangiare carni pronte al consumo come salsicce, porchetta, hot dog se non vengono riscaldate finché appaiono bollenti.
- Non mangiare pesce affumicato (salmone, trota, merluzzo, sgombro), a meno che non sia un ingrediente di un piatto ben cotto. Il pesce in scatola può essere mangiato in tranquillità.
- Mangiare carne, pollo e pesce solo ben cotti.
- Dopo aver manipolato dei cibi crudi, lavare le mani con acqua calda e sapone e 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.
- Quando si cucina, lavare spesso le mani e le superfici.
- Non permettere la contaminazione crociata tra alimenti cotti e crudi.
- Cuocere alle temperature adatte e raffreddare velocemente i cibi cotti se si intende conservarli.

Accorgimenti aggiuntivi per le donne suscettibili alla toxoplasmosi:

- Evitare prosciutto crudo, insaccati crudi in genere, carni crude e lavare accuratamente frutta e verdura potenzialmente contaminata con feci di animali, in particolare sono a rischio i frutti di bosco (more, lamponi, mirtilli). 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.
- Cuocere tutta la carne completamente, finché raggiunge la temperatura interna di 72°C e finché non è più rosa all'interno e i succhi non diventano incolori. Non assaggiare la carne prima che sia completamente cotta.
- 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.

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Autore: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna
Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico

pag. 4 di 5



Peso e gravidanza

Si consiglia di:

- controllare il peso regolarmente
- concordare con lo specialista l'incremento di peso ottimale alla fine della gravidanza
- se non ci sono controindicazioni, mantenere una buona attività motoria giornaliera.

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

Accorgimenti per problemi specifici:

Nausea. Nel corso del primo trimestre, 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.

Stipsi. nell'ultimo periodo di gravidanza possono invece manifestarsi per la pressione dell'utero e del feto sull'apparato digerente, reflusso gastro-esofageo. (vedi scheda) Può essere presente anche stitichezza legata in parte anche alla riduzione dell'attività fisica.

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 (cuticola) esterna dei legumi

Vegane. Stante l'elevato rischio di carenze per il feto, è opportuno che le gestanti che seguono una alimentazione con esclusione degli alimenti di origine animale (vegane) siano seguite da un medico nutrizionista, che aiuterà a bilanciare la dieta prescrivendo le opportune integrazioni (es. vitamina B12, zinco, ferro, omega-3 di origine da olio di alghe)

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Autore: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna
Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico

pag. 5 di 5

