



CITTÀ DI TORINO
CIRCOSCRIZIONE 10
MIRAFIORI SUD

**MANGIARE
BENE**

*consigli per una
sana alimentazione*

IN GRAVIDANZA

KALISKIN

 **Mylan**



Le più vicine a te.

Farmacia	Indirizzo	Telefono	Farmacia	Indirizzo	Telefono
N.1	C.so Orbassano 249	011-390045	N.23	Via Guido Reni 155/157	011-307573
N.2	Via Stalaper 25/bis/b	011-730814	N.24	Via Bellardi 3	011-730605
N.4	Via Oropo 69	011-8995608	N.25	c/o FF.SS. Porta Nuova	011-542025
N.5	Via Rabi 55	011-4114855	N.28	C.so Corsica 9	011-3170152
N.7	C.so Trapani 150	011-3262700	N.29	Via Orvieto 10/A	011-2215309
N.8	C.so Tralano 22/E	011-614284	N.33	Via Isernia 13 / B	011-7399887
N.9	C.so Sebastopoli 272	011-351483	N.35	Via Cimabue 8	011-3114027
N.10	Via Adinari di Bernozzo 134	011-725767	N.36	Via Filadelfia 142	011-321619
N.11	Strada Lanzo 98/G	011-2262953	N.37	C.so Agnelli 56	011-3247458
N.12	C.so Vercellì 236	011-3465215	N.38	Via Vandalino 9/11	011-725846
N.13	Via Negarville 8/10	011-3470309	N.40	Via Farnelli 35/9	011-3488296
N.15	C.so Tralano 88	011-616044	N.41	Via degli Abeti 10	011-2624080
N.17	C.so Vittorio Emanuele II 182/bis/C	011-4933311	N.42	Via XI Settembre 5	011-643287
N.19	Via Vidò 17 B	011-218216	N.43	P.zza Statuto 4	011-5214581
N.20	Via Ivrea 47/49	011-2621325	N.44	Via Cibrario 72	011-4371380
N.21	C.so Belgio 151 / B	011-8960177	N.45	Via Monginevro 27/b	011-3852515
N.22	Via Capellè 47	011-725742	N.46	P.za Bozzolo 11	011-6633889

- ♥ La Farmacia Comunale 21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle ore 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie
- ♥ La Farmacia Comunale n. 25, sita nella stazione di Porta Nuova è aperta tutti i giorni dell'anno, festivi compresi dalle ore 7.00 alle ore 19.30
- ♥ Per consultare gli orari delle farmacie puoi visitare il ns. sito www.fctorinospa.it
- ♥ Richiedi in Farmacia il nostro bimestrale "FARMACOM". potrai trovare le nostre migliori offerte con sconti dal 20 % al 40 % oltre a tanti articoli su salute e prevenzione
- ♥ Richiedi in Farmacia la Tessera Fedeltà ed approfitta dei vantaggi

La gravidanza è un periodo fondamentale nella vita di ogni donna. Curare la propria salute aiuta a vivere con serenità questi nove mesi e a prepararsi nel modo migliore al parto.

La salute della futura mamma comprende molti aspetti diversi tra loro. L'aspetto medico, durante i nove mesi, è naturalmente fondamentale: infatti, il corpo subisce continui cambiamenti. Ma anche l'aspetto psicologico è importante: i sentimenti e gli stati d'animo mutano rapidamente durante questo periodo.

Sul territorio vi è la possibilità per le donne incinte, o più semplicemente che sono nel periodo fertile della loro vita, di avere informazioni, consulenze e assistenza dal Consultorio Familiare la cui sede è in via Candiolo 79.

Un bambino sano non è solamente il frutto di un giusto corredo cromosomico, ma anche di una gravidanza "sana" in una donna in buone condizioni di salute. In tal senso sono stati realizzati dei corsi di educazione alimentare per le donne in gravidanza, al fine di dare qualche pratico consiglio su come mantenersi in forma e su cosa mangiare in questo importante periodo.

Ritenendo di fare cosa gradita, si pubblicano gli appunti degli argomenti trattati.

Si ringrazia vivamente quanti hanno collaborato alla realizzazione dei corsi e del presente opuscolo.

Il Coordinatore IV Comm.ne
Giovanni BARROCU

Il Presidente della Circostrizione 10
Maurizio TROMBOTTO

parte I

Aumento del peso in gravidanza e correlazione
con il rischio di insorgenza di patologie

parte II

I nutrienti e le loro funzioni

parte III

Come si modifica l'alimentazione in gravidanza

parte IV

Consigli dietetici nei piccoli disturbi della gravidanza

parte V

Mangiare bene... allattando

Riferimenti iconografici

- Illustrazioni di Giuseppe Marzo, tratte da "Diabete e Gravidanza" - Collana di informazione "A tu per tu con il diabete".
- Illustrazioni di Nadia Pazzaglia, Stefano Tartarotti, tratte da "Un'attesa serena, il diabete in gravidanza" - 2002

Aumento del peso in gravidanza e correlazione con il rischio di insorgenza di patologie

4

La gravidanza si presenta come un evento biologico particolare durante il quale, mai come in nessun altro momento della vita, la salute di un individuo dipende strettamente dalla salute di un altro.

È noto che le carenze nutrizionali di una donna in gravidanza possono aumentare il rischio di un basso peso alla nascita e sono spesso causa di morbilità e mortalità neonatale. Molto importante risulta pertanto lo stato di nutrizione di una donna, non solo durante la gestazione ma anche nei mesi precedenti la gravidanza.

Il basso peso alla nascita (<2.5 kg) esprime uno stato di sofferenza in cui si è venuto a trovare il feto durante il periodo di vita intrauterina. Tale condizione non deve essere confusa con il basso peso dovuto alla nascita pretermine, allorché i

bimbi nati prima del termine del nono mese di gestazione, non avendo potuto ultimare il proprio sviluppo, sono sottopeso. Si deve inoltre sottolineare che il peso neonatale è direttamente correlato, oltre che con l'incremento ponderale della donna in gravidanza, con l'IMC o BMI della donna all'inizio della gravidanza. Pertanto l'incremento auspicabile di peso delle gestanti non deve essere uguale per tutte, ma varia in base all'IMC pre gravidanza. Se risulta pericoloso uno stato nutrizionale carente, allo stesso modo un'alimentazione troppo ricca può aumentare il rischio di acquistare troppi kg in gravidanza, spesso concausa dell'insorgere di patologie quali diabete gestazionale o ipertensione. L'alimentazione dovrà pertanto essere equilibrata e corretta e

condurre quindi alla condizione di acquisire un giusto rapporto ponderale. Quale deve essere pertanto il corretto aumento ponderale in gravidanza?

- Se l'IMC è tra 19.5 e 25 corrisponde al normopeso, e allora si dovranno assumere dai 9 ai 12 kg
- Se l'IMC è tra 25 e 30 corrisponde al sovrappeso e allora si dovranno assumere non più di 7 kg
- Se si aspettano 2 gemelli, si dovrà calcolare un aumento ponderale di 16-18 kg.

L'aumento del peso dovrà iniziare a partire dalla dodicesima settimana di gravidanza e dovrà prevedere fino alla

Analisi dell'aumento del peso in gravidanza

Tessuti	Aumento del peso in grammi			
	10 sett.	20 sett.	30 sett.	40 sett.
Feto	5	300	1.500	3.400
Placenta	20	170	430	650
Liquido	30	350	750	800
Utero	140	320	600	970
Mammelle	45	180	360	405
Sangue	100	600	1.300	1.250
Liquidi extravascolari ed extracellulari	0	30	80	1.680
Altri tessuti materni	310	2.050	3.480	3.345
Totale	650	4.000	8.500	12.500

fine della gravidanza un aumento ponderale di circa 350 grammi a settimana. Nella gravidanza gemellare invece l'incremento ponderale deve essere di 750 grammi la settimana nel secondo e terzo trimestre.



All'inizio l'organismo ha bisogno di creare delle riserve a cui attingerà più tardi. Nel secondo trimestre, questo aumento è dovuto essenzialmente alla crescita dell'utero e dei seni, all'espansione ematica, all'aumento dei depositi dei grassi di riserva. Nel terzo trimestre è invece maggiormente interessato l'accrescimento del feto e della placenta.

COME SI CAMBIA IN GRAVIDANZA E DOPO IL PARTO

Si assiste a modificazioni metaboliche, del volume ematico, dell'apparato cardiovascolare, con aumento della gittata cardiaca, dell'apparato gastroenterico. Infatti a causa della compressione del feto e della placenta sulle pareti dello stomaco, sono presenti talvolta bruciori gastrici dovuti al reflusso nell'esofago dei succhi, notevolmente acidi. Si assiste inoltre a modificazioni del tessuto adiposo che aumenta in gravidanza di circa 4 kg per far fronte alle riserve necessarie per l'allattamento. Assistiamo a modificazioni del tratto genitourinario più soggetto a fenomeni di infezioni. Inoltre, in gravidanza aumenta la nostra spesa di energia per la crescita del feto, della placenta e dei tessuti materni. Tuttavia in gravidanza la donna riduce enormemente l'attività fisica anche quando non ci sono delle chiare indicazioni da parte del medico. Se, prima della gravidanza, si ha un peso normale la maggior parte delle donne perde spontaneamente i chili superflui in alcuni mesi. Se si è in sovrappeso, prima della gravidanza, sarà necessario seguire i consigli del proprio medico o di un dietologo durante e dopo la gravidanza stessa. In tutti i casi, l'allattamento al seno favorisce la perdita di peso.

COME CALCOLARE IL BMI O IMC PRIMA DELLA GRAVIDANZA PER SAPERE QUANTI KG SI DEBBANO PRENDERE

Basta dividere il peso corporeo dell'inizio della gravidanza per l'altezza espressa in metri al quadrato. Esempio: se una donna all'inizio della gravidanza pesa 54 kg ed è alta 1 metro e 60 cm, il calcolo sarà $54:1,60(2) = 21$ (normopeso).

Negli ultimi studi si è evidenziato come la donna in gravidanza sia portata ad assumere più kg di quanti dovrebbe in base al suo BMI.

Abbiamo già detto come eccessivi apporti calorici possano provocare il rischio di sviluppare malattie importanti. In particolar modo nel diabete (che fino a non molto tempo fa provocava frequentemente la morte tra le donne), i feti sono spesso molto grandi alla nascita con un peso >4.5 kg, ma sono feti spesso immaturi con apparati respiratori altrettanto immaturi.

Il diabete in gravidanza si può tenere sotto controllo ed il ruolo importante è svolto dall'alimentazione che deve essere appropriata per queste situazioni. Nello sviluppo del diabete in gravidanza, oltre ad una predisposizione di base, a modificazioni ormonali, incide molto l'aumento eccessivo del peso, che insieme a questi altri fattori, può scatenare l'insorgenza della patologia.

È fondamentale pertanto, quando si intraprende una gravidanza, mantenere il giusto incremento del peso, e questa raccomandazione va interpretata come una qualsiasi altra prescrizione.

Come si seguono le prescrizioni farmacologiche, allo stesso modo è necessario seguire le indicazioni sulle corrette abitudini alimentari.

La società italiana di diabetologia ha riscontrato che una donna su 7 sviluppa GDM (diabete gestazionale). Il diabete può essere immaginato come una piccola luce rossa che si accende sul cruscotto e che impone attenzione sia durante l'attesa che dopo. Spesso il diabete si instaura senza che la donna accusi inizialmente alcun disturbo fisico. Con appositi test si può verificare se una donna ha sviluppato o meno il diabete. L'attenzione verso i controlli glicemici dovrà essere posta dalla donna, anche dopo il parto, benché, essendo questa una situazione che è tipica della gravidanza, si risolve nella maggior parte dei casi dopo il parto.

Si è notato tuttavia che se la donna in gravidanza sviluppa il diabete gestazionale, avrà maggiori probabilità di avere nel futuro diabete di tipo 2. Questo può essere evitato facendo dei controlli una volta ogni tanto, facendo un regolare esercizio fisico e alimentandosi in maniera sana. Si potrà così prevenire il diabete grazie a un messaggio di avvertimento che è il diabete gestazionale. Anche l'ipertensione in gravidanza può comportare il rischio di distacco della placenta, l'iposviluppo fetale e la morte endouterina.

Gli interventi di prevenzione dal punto di vista dietetico possono essere un corretto aumento ponderale, una dieta ricca in proteine e supplementi di acidi grassi polinsaturi. Importanti inoltre gli antiossidanti (in particolar modo la vitamina E) che vanno supplementati, unitamente al calcio e al magnesio, mentre la restrizione del sodio va evitata e la dieta sarà normosodica.

È altresì importante rispettare un ritmo per i pasti dividendoli in quattro momenti: colazione, pranzo, spuntino e cena. Lo spuntino permette di ripartire meglio le



TERZO
MESE



QUINTA
SETTIMANA



QUARTO
MESE



SETTIMO
MESE

calorie della giornata ed è particolarmente utile alle donne che mangiano poco nei pasti principali.

Mantenere un corretto aumento del peso è importante per la donna e per il feto. La donna riuscirà dal canto suo a recuperare la sua forma fisica nel più breve tempo possibile, oltre che ad avere minori difficoltà durante il parto e a ridurre i rischi di insorgenza di patologie, sia per il feto che avrà un più corretto peso alla nascita (circa 3500 grammi), e sia perché sarà un feto con meno rischio di insufficienza respiratoria.

Inoltre il trovarsi con molti kg dopo il parto può divenire una condizione di frustrazione per molte donne.

SFIAMO I FALSI MITI

Ci si rende pertanto conto di quanto sia utile mantenere per tutta la gravidanza un corretto aumento del peso.

Si deve sfatare assolutamente il detto che in gravidanza bisogna mangiare per 2.

Sfiamo anche il mito che in gravidanza bisogna stare a riposo. Infatti a meno che non vi sia una chiara indicazione del medico, è molto consigliabile fare del moto. Possono andar bene le lunghe passeggiate o il nuoto dolce.

Il generale l'attività fisica va sempre a braccetto con una corretta alimentazione sia in gravidanza che nella vita di tutti i giorni.

FACCIAMO LA CONOSCENZA DEI NUTRIENTI E DELLE LORO FUNZIONI

I nutrienti che forniscono calorie sono i **carboidrati** o **zuccheri**, le **proteine**, i **grassi**.

Ognuno di questi nutrienti ha una specifica funzione nel nostro organismo.

8

I CARBOIDRATI

La loro principale funzione è di fornire energia. Li possiamo paragonare alla benzina che permette alla macchina di camminare.



1g di carboidrati fornisce 4 calorie.

In base al tempo di assorbimento i carboidrati si dividono in:

- **Semplici**
- **Complessi**

Semplici o a rapido assorbimento o zuccheri

- *glucosio*
- *saccarosio*
- *fruttosio*
- *lattosio*

(zucchero, dolci, bibite, marmellata, miele, frutta, latte, yogurt)

Sono **assorbiti velocemente**, passano rapidamente nel sangue provocando un **aumento della glicemia**.



ATTENZIONE

Quotidianamente assumiamo una quantità di zuccheri con il latte o lo yogurt (200 g circa) e la frutta (300 g circa).

Ricordiamoci che **tutti i tipi di frutta contengono zucchero** (fruttosio) per cui è consigliabile consumare la quantità di frutta prescritta nello schema dietetico scegliendo tranquillamente la frutta di stagione. Alcuni frutti (uva, banane, cachi, fichi, mandarini) poiché hanno un contenuto in zucchero più elevato vanno consumati dimezzandone la quantità (es. metà banana, 10 acini d'uva, 1 fico, 1 mandarino)

Tutte le **bibite ed i succhi di frutta sono zuccherati** compresi l'acqua tonica, l'aranciata amara, il pompelmo ecc.

I succhi di frutta "non zuccherati" non hanno zucchero aggiunto ma contengono lo zucchero della frutta.

Il **miele** e lo **zucchero di canna** o integrale **contengono zucchero**.



Amidi o a lento assorbimento

Pasta, riso, pane, grissini, fette biscottate, patate, cereali (orzo, mais, farro), legumi. Sono lunghe catene di zuccheri semplici che **passano lentamente nel sangue**.



ATTENZIONE

È necessario **consumare ad ogni pasto** alimenti che contengono **carboidrati**, nella quantità prescritta nello schema dietetico personalizzato, sostituendoli fra di loro in modo da mantenere costante la quota glicidica e rendere la dieta meno monotona.

Ricordiamoci che **è preferibile il pane ai grissini** perché sazia di più e, a parità di peso, fornisce meno calorie (i grissini hanno un elevato contenuto in grassi);

se graditi è meglio consumare **pasta integrale e pane con crusca** perché ricchi in fibra e con un potere saziante più elevato;

le **patate**, poiché contengono carboidrati, possono essere inserite nella dieta **in sostituzione** di una quota di pane o pasta;

i **cereali** (orzo, farro, miglio, mais) possono essere consumati in sostituzione della pasta calcolando la stessa quantità, così come la **farina di mais** (polenta) e la **semola**;

ricordiamoci che i **legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, soia) contengono **carboidrati e proteine** (vedi alimenti proteici) per cui se consumati con la pasta costituiscono un piatto unico che sostituisce il pane e il secondo piatto.



LE PROTEINE

La loro funzione principale è quella di costruire, mantenere e rinnovare i tessuti del nostro organismo. Li possiamo paragonare ai mattoni di una casa.



Animali

(carne, pesce, prosciutto, uova, latte, formaggio, yogurt)

Vegetali

(i legumi, e in minor misura: pasta, pane, riso, cereali)



10

1g di proteine fornisce 4 calorie.

Le proteine le troviamo in alimenti:

- Animali
- Vegetali



ATTENZIONE

Carni bianche e **carni rosse** si equivalgono sotto l'aspetto nutritivo ed **entrambe contengono grassi**;

i **legumi** contengono una discreta quantità di proteine per cui, consumati con la pasta (piatto unico), sono una valida **alternativa al secondo piatto**;

alcuni alimenti proteici sono più ricchi in grassi di altri per cui è importante conoscere i più calorici per gestire le frequenze nell'arco della settimana.

I GRASSI

La loro funzione principale è quella di fonte di energia concentrata (cioè li utilizziamo solo se riduciamo le calorie introdotte con la dieta). Svolgono anche alcune funzioni utili al nostro organismo tra cui quella di proteggerci dagli urti e dal freddo.

1g di grasso fornisce 9 calorie (più del doppio rispetto ai carboidrati e alle proteine!).

È facile individuare

I grassi visibili

- olio, burro, panna, strutto
- grasso (parte bianca) della carne e del prosciutto
- pelle del pollo



In molti alimenti che consumiamo possiamo però trovare

I grassi invisibili

- formaggi, salumi, carni e pesci grassi
- latte e yogurt intero
- frutta secca in guscio (noci, nocciole, mandorle, ecc)
- dolci (biscotti, gelati, pasticceria, brioches, ecc.)



ATTENZIONE

L'**olio extravergine di oliva** (migliore sicuramente dal punto di vista qualitativo) contiene la **stessa quantità di grassi** degli oli di semi: 100% grassi!

Il **burro** è **sconsigliabile** perché ricco di grassi saturi così come la margarina (le margarine sono oli vegetali "all'origine" ma trattati con metodi chimici e resi solidi, per cui sono paragonabili ai grassi saturi del burro);

tutti i **salumi** sono ricchi di grassi (salame, mortadella, pancetta, salsiccia ecc.) mentre gli **affettati** (prosciutto cotto e crudo, speck, bresaola, tacchino ecc.) se privati dei grassi visibili sono un sostituto della **carne**;

il **pesce** ha un contenuto in grassi molto basso e contiene grassi polinsaturi utili contro il colesterolo. È indispensabile consumare pesce almeno **2-3 volte** a settimana;

alcuni tipi di pesci (**anguilla, capitone, salmone, sgombro**) hanno un elevato contenuto in grassi; **sono sconsigliati** perché pur essendo ricchi in polinsaturi è preferibile evitarli nell'ambito di una dieta a contenuto calorico controllato;

i **molluschi** (polpo, seppia, calamari, cozze, vongole) ed i **crostacei** (aragosta, gamberetti) contengono pochi grassi ma sono **ricchi in colesterolo**;

Il **tonno** in scatola "**al naturale**" è un **sostituto del pesce**; quello "**all'olio**" anche se sgocciolato bene è in ogni caso **ricco in grassi**.



LE FIBRE

La loro funzione principale è quella regolatrice, sia sul metabolismo che meccanica.

FUNZIONE REGOLATRICE

SUL METABOLISMO

- riducono e ritardano l'assorbimento degli zuccheri
- riducono il colesterolo

MECCANICA

- regolano le funzioni intestinali
- danno un maggior senso di sazietà



LEGUMI



CEREALI INTEGRALI



VERDURE



Alternanza dei secondi piatti di una settimana

4 VOLTE LEGUMI



3 VOLTE PESCE



4 VOLTE CARNE
o AFFETTATI



2 VOLTE FORMAGGIO



1 VOLTA UOVA



CONSIGLI PER L'ACQUISTO DEI CIBI

È molto difficile poter controllare ciò che si mangia se in casa abbiamo molto cibo e soprattutto molto ricco in grassi.

Il primo errore alimentare è proprio durante la spesa.

FARE LA SPESA A STOMACO PIENO

Se facciamo la spesa a stomaco vuoto difficilmente riusciamo a resistere alle "tentazioni".

Se facciamo la spesa a stomaco pieno riusciremo a controllarci meglio;

PREPARARE UNA LISTA ED ATTENERSI AD ESSA

È una tecnica molto efficace: dobbiamo decidere già a casa quello che occorre e preparare una lista **scritta**, in questo modo comperiamo cibo che ci occorre;

NON PORTARE PIÙ DENARO DEL NECESSARIO

Ovviamente se abbiamo preparato una lista della spesa calcoliamo all'incirca quanti euro dovremmo spendere.

In questo modo anche se siamo tentati da qualcosa non possiamo comperarlo perché non abbiamo soldi a sufficienza;

EVITARE I BANCHI

O LE CORSIE A RISCHIO

In particolare nei supermercati evitare completamente di passare attraverso corsie rischiose quali quelle dei dolci, dei formaggi ecc.;

COMPERARE ALIMENTI CHE PREVEDANO UNA PREPARAZIONE

Evitare di comperare cibi già pronti (minestre in busta, piatti di gastronomia) o surgelati precotti (primi piatti, verdure con formaggi, pesci impanati pre-fritti ecc.).



CONSIGLI PER CUCINARE E SERVIRE IL CIBO

Cucinando per se o per gli altri membri della famiglia si può rischiare facilmente di eccedere nelle quantità, o di assaggiare più volte senza accorgersene. Anche per apparecchiare la tavola bisogna adottare delle strategie per evitare di "spiluccare" cibi in eccesso.

TENERE UNA BILANCIA SUL PIANO CUCINA

È necessario abituarsi a pesare gli alimenti a crudo in modo da essere sicuri di preparare sempre delle quantità esatte senza rischiare di avere degli avanzi che molto spesso sono poi consumati;



EVITARE DI PREPARARE DEL CIBO PER I PASTI SUCCESSIVI

Cucinare doppie porzioni per consumarle al pasto successivo potrebbe indurre a mangiare in eccesso;

NON ASSAGGIARE IL CIBO MENTRE SI CUCINA

Gli assaggi, anche se in piccole quantità, apportano sempre delle calorie e potrebbero indurre a spizzicare durante tutto il tempo che si sta in cucina. Se è proprio necessario (la pasta è cotta?) chiedere ad un membro della famiglia di farlo per voi.

PREPARARE DELLE PORZIONI SINGOLE

È consigliabile porzionare il cibo da servire nei singoli piatti evitando di mettere in tavola la zuppiera, vassoi ecc. oppure piatti da portata con formaggi e salumi. Ugualmente bisogna fare per il pane: mettere davanti ad ogni posto la porzione di pane o grissini evitando cestino, confezioni o pacchetti;

PREPARARE DELLE VERDURE CRUDE

Può essere utile un piatto da portata con verdure crude da utilizzare come antipasto o per accompagnare il cibo in modo da non eccedere con il pane (carote, sedano, lattuga, cetrioli ecc.).

CONSIGLI DURANTE E DOPO IL PASTO



Il primo consiglio da adottare è quello di mantenere regolare l'orario dei pasti e soprattutto **non saltare mai i pasti**: si tende a mangiare in eccesso dopo aver trascorso parecchie ore senza ingerire del cibo. Ovviamente anche la colazione è uno dei tre pasti della giornata per cui non deve essere abolita.

MANGIARE LENTAMENTE

Tagliare il cibo in piccoli pezzi, masticare bene, poggiare più volte le posate: sono tutte tecniche che permettono di ridurre la velocità del pasto ed aumentare il senso di sazietà.

USARE DEI PIATTI PICCOLI

La dimensione del piatto può "ingannare" l'occhio sulla quantità di cibo contenuta: un piatto piccolo può dare la sensazione di avere una porzione di cibo più adeguata.

CONCENTRARSI SUL CIBO

Evitare di guardare la televisione o leggere durante il pasto.

SPARECCHIARE SUBITO

Appena il pasto è terminato sarebbe bene portare via il piatto ed eventuali cibi rimasti sul tavolo per non cadere nella tentazione di eventuali ulteriori "assaggi".

COMPORTEMENTO A TAVOLA

Si inizia la giornata con una buona colazione, fatta ad esempio con del latte o i suoi sostituti, delle fette biscottate, cereali o biscotti secchi. Se tra la colazione e il pranzo passano molte ore, si può introdurre a metà mattina uno spuntino come dello yogurt o un frutto. A pranzo, se non si ha molto tempo da dedicare al pasto, si può prendere un piatto unico (che sono degli ottimi sostituti di un primo piatto asciutto e un secondo piatto), e un contorno seguito da un frutto. Un'alimentazione frettolosa non è certo uno stile corretto di vita, ma la vita di tutti i giorni ci porta a sopportare e sottostare a dei ritmi molto frenetici, dei quali risente inevitabilmente anche il momento del pasto.

In una mensa o in un self-service (o quando si ha molta fretta), si può consumare un piatto di insalata mais e tonno, magari anche con delle uova dentro; oppure della pasta con ragù o tonno o legumi. Con questi piatti unici si assicura all'organismo il giusto apporto di zuccheri, di proteine e di grassi.

Alla sera si sceglieranno dei piatti leggeri come dei passati di verdura, un secondo piatto, del pane e una bella porzione di verdura. Il frutto della cena si può consumare nel pomeriggio per ridurre i tempi d'attesa tra un pasto e l'altro. Si ricorda che la pasta e il pane sono uno il sostituto dell'altro. Se si desidera invece fare un pasto completo, si può mangiare sia la pasta che il pane, ma senza esagerare nelle quantità.

Come si modifica l'alimentazione in gravidanza

In gravidanza occorrono più calorie in seguito ai cambiamenti che stanno avvenendo, tuttavia non si parla di molte calorie in più. Nella donna che inizia una gravidanza normopeso, occorrono 200 calorie in più, l'equivalente di uno yogurt e un frutto, per esempio.

Nella signora in sovrappeso servono 120 calorie in più al giorno.

Nella donna sottopeso occorrono 400 calorie in più.

Dalle anamnesi sulle pazienti alle quali viene chiesto di raccontare la propria alimentazione, risulta che vengono consumate molte più calorie.

Questo fatto, unito al discorso che in gravidanza la maggior parte delle donne riduce l'attività fisica, dimostra come in questo periodo si possa manifestare un aumento del peso, anche molto superiore a quello previsto.

Si ribadisce pertanto che gli eccessi sono da evitare perché il rischio di complicanze gestosiche aumenta proporzionalmente all'aumento ponderale.

La donna in gravidanza, piuttosto che mangiare per due, dovrebbe mangiare due volte meglio.

FABBISOGNO PROTEICO

L'aumento del fabbisogno proteico, ancor più di quello energetico, dipende dalle esigenze della nuova costruzione tissutale materna e fetoplacentare.

L'incremento proteico consigliato è pertanto di circa 10 grammi al giorno di proteine per tutto il periodo gestazionale.

Solo nel caso in cui dagli esami ematochimici dovesse risultare un'insufficienza renale, si potrà provvedere ad una restrizione proteica.

Per proteine intendiamo quel nutriente contenuto in carne, pesce, uova, salumi, legumi, latte e latticini.

FABBISOGNO LIPIDICO

La quota di grassi invece deve rimanere invariata rispetto all'alimentazione fuori gravidanza, ovvero deve rappresentare una quota inferiore al 30% della quota calorica totale.

Si deve dare la preferenza, per i condimenti, a quelli di origine vegetale, i quali forniscono una buona quota di acidi grassi monoinsaturi e di acidi grassi essenziali, necessari per un adeguato nonché ottimale sviluppo del sistema nervoso del nascituro.

I lipidi si trovano negli oli, in burro, panna, margarina e nei dolci molto grassi.

FABBISOGNO DI CARBOIDRATI

La quota dei carboidrati deve essere fornita soprattutto sotto forma di amidi (pasta, pane, riso, cereali, grissini, crackers, pizza, focacce).

Si consiglia di limitare il consumo di zuccheri semplici (saccarosio, miele, frutta marmellata, dolci in genere) a notevole contenuto energetico, al fine di evitare un incremento ponderale eccessivo e un probabile diabete gestazionale.

L'IMPORTANZA DELLE SOSTANZE REGOLATRICI

FIBRA ALIMENTARE

Riguardo la fibra alimentare non vengono consigliate dosi extra di assunzione rispetto ai normali valori consigliati (30–35 gr/die).

Quantità più elevate possono infatti presentare il rischio di chelare alcuni sali minerali, quali calcio, magnesio, zinco e ferro, particolarmente utili sia alla madre che al bambino. Si consiglia un consumo ragionevole di frutta e vegetali in genere, inclusi cereali integrali e legumi, in quanto possono evitare i fenomeni di stipsi presenti solitamente in gravidanza. La fibra può inoltre essere sfruttata per aumentare il senso di sazietà e riuscire quindi meglio a controllare lo stimolo della fame, soprattutto nel caso di diete ipocaloriche per pazienti in sovrappeso.

CALCIO

Minerale essenziale che rientra nella costituzione di ossa e denti, necessario nella contrazione muscolare. Fondamentale nella coagulazione del sangue e nella trasmissione degli impulsi nervosi. L'incremento è particolarmente importante per lo sviluppo scheletrico del nascituro, che ha inizio nel terzo trimestre di gestazione. La supplementazione è necessaria fin dall'inizio della gravidanza. Il calcio è presente nel latte e nei latticini, nelle acque calciche e in parte negli altri alimenti.

MAGNESIO

Anche il magnesio richiede un supplemento che è pari al 50% rispetto alle condizioni normali: il deficit di magnesio, infatti, può essere responsabile di alcune patologie gestazionali e fetali, nonché di aborti, gravi anomalie e immaturità del feto.

FERRO

Il fabbisogno di ferro è valutato in circa un grammo durante l'intera gravidanza:

- per l'incremento del volume di sangue circolante e quindi dell'aumentata sintesi di eritrociti e di emoglobina;
- per rispondere alle esigenze del feto e della placenta;
- per compensare le perdite ematiche durante il parto.

Si deve sottolineare che durante la gravidanza, a partire dal secondo trimestre, l'organismo tende a compensare la richiesta extra di ferro con un aumento del 10 – 20% del suo assorbimento rispetto alle condizioni non gravidiche. Tuttavia in questo periodo il fabbisogno di ferro è tale che, malgrado il maggiore assorbimento, anche con una dieta che favorisca una buona biodisponibilità dell'elemento, si rileva comunque un deficit di ferro di circa 400-500 mg.

Il monitoraggio continuo del quadro ematico del ferro e delle sue riserve risulta pertanto indispensabile al fine di garantire il mantenimento dei depositi materni e un apporto sufficiente di ferro. La soluzione fisiologica per soddisfare l'elevato fabbisogno di questo elemento in gravidanza sarebbe quella di prelevarlo dalle riserve materne.

Si pone tuttavia il problema che sono poche le donne dotate di depositi di ampie dimensioni. Si raccomanda pertanto un supplemento (30–60 mg/die)

con prodotti farmaceutici nella seconda metà della gravidanza al fine di fortificare le riserve materne, in vista anche delle notevoli perdite che si verificano al momento del parto.

Supplementi di ferro sono invece indispensabili sin da subito se la madre presenta anemia sideropenica.

FOSFORO

La stessa supplementazione, come per il calcio, è prevista per il fosforo, al fine di garantire un equilibrato rapporto calcio/fosforo.

IODIO

Anche il fabbisogno di iodio aumenta.

ZINCO

Aumenta pure l'esigenza di zinco in gravidanza. Carenze di zinco hanno dimostrato un incremento dell'incidenza di malformazioni fetali e nella donna gravida la nascita di bambini di peso inferiore ai valori ritenuti normali. Anche se la donna in gravidanza sa adattarsi metabolicamente ad una maggiore efficienza nell'utilizzazione dello zinco, si consiglia la supplementazione.

SODIO

In gravidanza si verifica un aumentato assorbimento a livello del colon sia dell'acqua che del sodio.

Non esistono motivazioni ragionevoli per restringere le assunzioni di cloruro di sodio, a meno che non se ne abusino; tali restrizioni diventano invece necessarie nel caso in cui si manifestino edema o alterazione dei valori pressori.

Resta pertanto valido il criterio di un uso moderato di sale (circa 5 g di cloruro di sodio al giorno) come consigliato dalle Linee Guida per i soggetti normali. Si può verificare uno stato di carenza di sodio in caso di iperemesi gravidica.

LE VITAMINE

VITAMINA A

La vitamina A è determinante per un corretto accrescimento del feto, per costituire piccole riserve a favore dello stesso e per la crescita dei tessuti materni. Il feto cresce rapidamente durante il terzo trimestre, e in questo periodo presenta bisogni che raggiungono quelli del neonato.

VITAMINA D

Aumenta il fabbisogno per facilitare un più elevato assorbimento di calcio da parte della madre. Infatti, le quantità prodotte dalla cute in seguito all'esposizione ai raggi ultravioletti non sembrano compensare le richieste di questa vitamina. Le forme attive della Vitamina D attraversano facilmente la placenta e svolgono un ruolo fondamentale nel metabolismo del calcio e del fosforo.

VITAMINA E

Basta una piccola supplementazione, anche se in gravidanza non si sono riscontrate carenze particolari.

VITAMINA B1, B2 E NIACINA

Si consigliano supplementi di queste vitamine.

VITAMINA B6

Il suo fabbisogno è correlato a quello proteico, pertanto si consiglia un aumento dell'introito di questa vitamina.

VITAMINA C

Il suo fabbisogno aumenta per migliorare l'assorbimento del ferro.

ACIDO FOLICO E VITAMINA B12

L'aumentata produzione di globuli rossi spiega l'incremento di richieste, oltre che di ferro, di acido folico e di vitamina B12, vitamine antianemiche.

Inoltre è dimostrato che buoni livelli ematici di folati nella madre intorno al periodo del concepimento possono avere un effetto protettivo sul feto contro l'insorgenza di malattie congenite, quali la spina bifida e l'anencefalia, riunite sotto il nome di difetti del tubo neurale (NTD).

L'acido folico è una delle vitamine più spesso deficitarie durante la gravidanza, e pertanto vengono generalmente prescritti preparati integrativi di 200 microg/die allo scopo preventivo di impedire un'anemia

da carenza di folati, nonché l'insorgenza delle patologie sopraindicate.

Riguardo alla vitamina B12, la supplementazione di 1 microg/die è sufficiente a impedire la manifestazione di stati carenziali. Infatti le scorte totali dell'organismo materno sono dell'ordine di 300 microg, e le richieste fetali ammontano a 5 microg/die. In donne che non mangiano alimenti di origine animale si possono manifestare deficit nutrizionali, se non vengono apportate adeguate integrazioni.

ALCOOL E FUMO

Durante la gravidanza è consigliabile astenersi dal consumo di superalcolici e di bevande a discreta gradazione alcolica, quali aperitivi, liquori, vini liquorosi. L'alcool infatti attraversa facilmente la barriera placentare e in dosi eccessive può indurre l'insorgenza di malattie congenite, nonché alterato accrescimento intrauterino. Tuttavia un bicchiere di vino al giorno o un po' di birra possono essere consumati senza alcun pericolo.

Si consiglia invece di astenersi totalmente dal fumo, in quanto il fumo in gravidanza è associato a una riduzione del peso alla nascita, a una maggior frequenza di parto prematuro, ad una più elevata mortalità perinatale e a un aumentato rischio di aborto spontaneo. La tossicità del fumo è dovuta alla nicotina che, per il suo effetto vaso-costrittore, può diminuire il flusso placentare, nonché al monossido di carbonio che, legandosi all'emoglobina, riduce la capacità di trasporto di ossigeno dal sangue materno a quello fetale.

Inoltre il fumo di sigaretta riduce i livelli ematici di vitamina B12, vitamina C e acido folico, elementi fondamentali per il regolare sviluppo del feto.



Menù ideale per una futura mamma alta 165 cm, di peso 58 kg

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato 250 g
Fette biscottate 30 g
Zucchero o miele 5 g (1 cucchiaino)

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

1 frutto
oppure 3 grissini
oppure un pacchetto di crackers

PRANZO

Pasta o riso 70 g con sugo o verdure
Carne 120 g
oppure pesce 150 g
(almeno 2-3 volte alla settimana)
oppure 2 uova
(1 volta alla settimana)
oppure 100 g di prosciutto sgrassato
(attenzione al problema toxoplasmosi)
oppure 80 g di formaggio
(2 volte alla settimana)

Pane 30 g
Una porzione abbondante
di verdura cotta o cruda
Un frutto 150 g

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

Una tazza di the con 2-3 fette biscottate
oppure un vasetto di yogurt

CENA

Un piatto di minestra di verdura
Un secondo piatto come le scelte del pranzo
Pane 60 g
Una porzione di verdura
Un frutto 150 g

Condimento: utilizzare nella giornata 30 g
(= 3 cucchiaini) di olio di oliva

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA MEDIA DI QUESTO SCHEMA-TIPO

Proteine 85 g Grassi 50 g
Carboidrati 230 g KCalorie 1780

Menù ideale per una futura mamma alta 165 cm, di peso 58 kg che segue un'alimentazione latto-ovo-vegetariana

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato 250 g
Fette biscottate 30 g
Zucchero o miele 5 g (1 cucchiaino)

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

1 frutto, o 3 grissini, o un pacchetto di crackers

PRANZO

Pasta o riso 60 g con sugo o verdure
Una porzione di legumi:
80 g se secchi, 250 g se freschi
oppure pesce 150 g (almeno 2-3 volte a sett.)
oppure 2 uova (1 volta alla settimana)
oppure 80 g di formaggio (2 volte a sett.)
Pane 30 g
Una porzione abbondante
di verdura cotta o cruda
Un frutto 150 g

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

Un bicchiere di latte con 2-3 fette biscottate
oppure un vasetto di yogurt

CENA

Un piatto di minestra di verdura
Un secondo piatto come le scelte del pranzo
Pane 60 g
Una porzione di verdura
Un frutto 150 g

Condimento: utilizzare nella giornata 30 g
(= 3 cucchiaini) di olio di oliva

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA MEDIA DI QUESTO SCHEMA-TIPO

Proteine 75 g Grassi 58 g
Carboidrati 245 g KCalorie 1800

CARATTERISTICHE DELLA DIETA VEGETARIANA

È una dieta ricca di fibre, vitamine e sali minerali; apporta meno grassi saturi e colesterolo

POSSIBILI CARENZE

Inadeguato apporto energetico. Inadeguato apporto proteico per quantità e valore nutrizionale. Inadeguato apporto di acidi grassi essenziali. Carezza di Vitamina B12, Ferro, Vitamina D, Calcio e Oligoelementi (Zinco, Rame, Selenio)

**Menù ideale
per una futura mamma
alta 165 cm, di peso 65 kg**

con curva da carico positiva per diabete gestazionale

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato 200 g
(senza zucchero)
Fette biscottate 30 g

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

3 grissini
oppure un pacchetto di crackers

PRANZO

Pasta o riso 60 g con sugo o verdure
Carne 120 g
oppure pesce 150 g
(almeno 2-3 volte alla settimana)
oppure 2 uova
(1 volta alla settimana)
oppure 100 g di prosciutto sgrassato
(attenzione al problema toxoplasmosi)
oppure 80 g di formaggio
(2 volte alla settimana)

Pane 30 g
Una porzione abbondante
di verdura cotta o cruda
Un frutto 150 g

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

Una tazza di the con 2-3 fette biscottate
oppure un pacchetto di crackers

CENA

Un piatto di minestra di verdura
Un secondo piatto come le scelte del pranzo
Pane 60 g
Una porzione di verdura
Un frutto 150 g

Condimento: utilizzare nella giornata 30 g
(= 3 cucchiaini) di olio di oliva

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA MEDIA
DI QUESTO SCHEMA-TIPO**

Proteine 80 g Grassi 50 g
Carboidrati 220 g KCalorie 1570

CONSIGLI DIETETICI

In gravidanza, ancor più che in ogni altra situazione, l'alimentazione deve essere particolarmente curata al fine di appor-
tare tutti i nutrienti e l'energia secondo le
quantità consigliate in questo periodo.

Pur sapendo che il regime alimentare deve
essere il più possibile personalizzato, se-
condo i gusti e le abitudini della donna, si
riportano alcuni consigli dietetici utili
nella pratica quotidiana.

Consumare quantità abbondanti di latte
come tale o aggiunto ad altri alimenti,
per il suo prezioso contenuto di pro-
teine ad elevato contenuto biologico e
soprattutto di calcio, fosforo, magnesio,
vitamine A e D.

Consumare quotidianamente proteine a
elevato valore biologico quali carne,
pesce, uova e formaggi. Sostituire
spesso la carne con il pesce, almeno 2-
3 volte la settimana per il suo contenuto
e per la maggiore disponibilità di acidi
grassi polinsaturi, fosforo, iodio.

Consumare abitualmente ortaggi e frutta
fresca, succhi di frutta per l'apporto di
vitamine, minerali e fibra alimentare.

Consumare cibi integrali, se graditi, in
modo da combattere la stipsi che si ma-
nifesta frequentemente in questo periodo.
Evitare i cibi che generano gonfiore e me-
teorismo.

Evitare superalcolici, aperitivi, vini liquo-
rosi, e ridurre al minimo il consumo di vino
e birra.

Limitare il consumo di caffè e tè.

Non eccedere nel consumo di alimenti
dolci al fine di contenere l'aumento pon-
derale nei valori ritenuti desiderabili.

Preferire cibi poco elaborati, facilmente
digeribili e limitare le fritture e gli alimenti
molto salati.

Consigli dietetici nei piccoli disturbi della gravidanza

NAUSEA, VOMITO

Si consiglia di frazionare l'alimentazione della giornata in 5 o 6 pasti di piccolo volume. La dieta deve essere, per quanto possibile, ricca di alimenti proteici quali carne, pesce, uova, formaggio e prosciutto. È opportuno ridurre l'assunzione di liquidi, specialmente durante i pasti, abolire minestre e brodi. Si suggerisce il consumo di granite e/o gelati al limone, di sostituire il latte o il the consumati a colazione con uno spuntino salato (per esempio cracker con formaggio o prosciutto). Limitare alimenti e bevande zuccherine (miele, dolci, succhi di frutta e bibite). Sarebbe preferibile non consumare la frutta a fine pasto, bensì introdurla durante la giornata lontano dai pasti.

ACIDITÀ, BRUCIORI DI STOMACO

Suddividere i pasti: ad esempio, consumare formaggio e dessert nel pomeriggio. Evitare alimenti acidi (aceto, limone) e cibi speziati. Evitare di distendersi subito dopo il pasto.

STITICHEZZA

Bere almeno un litro e mezzo al giorno (acqua, succo di frutta, latte, tisane). Consumare alimenti ricchi di fibre (pane, legumi, ecc.), mangiare qualche prugna. Fare un po' di esercizio fisico (passeggiate, nuoto, ginnastica dolce).

LISTERIOSI

È una malattia rara e generalmente benigna, può essere grave per il bambino alla nascita. Si trasmette attraverso un batterio: la listeria.

A tavola evitare per nove mesi:

- frutti di mare, pesci affumicati, surimi
- patés, fegato d'oca, prodotti in gelatina
- latte crudo e formaggi non pastorizzati (rimuovere la crosta del formaggio)

In cucina:

- lavare abbondantemente verdure e legumi
- fare cuocere bene la carne e il pesce
- conservare separati gli alimenti crudi da quelli cotti
- consumare rapidamente i cibi avanzati e riscaldati
- lavare spesso e disinfettare il frigorifero e i piani di lavoro

TOXOPLASMOSI

Se una donna inizia la gravidanza quando ha già contratto il *Toxoplasma Gondii* e superato l'infezione, il suo feto non corre alcun rischio. L'infezione contratta durante la gravidanza può provocare danni sul feto quali aborto e lesioni cerebrali. La toxoplasmosi si può contrarre per via alimentare da vegetali contaminati da feci di animali infetti e da carni crude non trattate di animali infetti, oppure per contagio diretto dalle feci dei gatti infetti. Dobbiamo pertanto evitare ogni contatto con le feci dei gatti, ed evitare di mangiare verdure crude. Usare l'amuchina o milton, consumare la frutta che si può sbucciare. Cuocere bene la carne che non deve essere al sangue (no roast-beef, no hamburger poco cotti). Non consumare carne cruda, salsiccia cruda, prosciutto crudo, bresaola e speck. Si può consumare prosciutto cotto.

Mangiare bene... ...allattando

Produrre 800 ml circa di latte ogni giorno richiede dell'energia. Se si sceglie di allattare, l'alimentazione dovrà essere simile a quella che si è seguita durante la gravidanza. Non è il momento di mettersi a dieta: d'altra parte l'allattamento favorisce la perdita di peso.

Bisogna stare particolarmente attente:

- al calcio, per la crescita del bambino: quindi da 3 a 4 porzioni di latticini al giorno
- al ferro, per ricostituire le riserve: preferire la carne, il pesce e le uova
- ai grassi, per il cervello del bambino che continua a svilupparsi: si variino le

fonti (olio, pesce azzurro, ecc.)

- alle bevande, per "fabbricare" il latte: almeno 2 litri al giorno sotto forma di acqua, latte, succhi di frutta.

Contrariamente all'opinione generale, la birra non favorisce la produzione del latte.

Ci sono degli alimenti da evitare?

Nessuno, a parte l'alcool.

Certi ortaggi dal gusto forte (cavoli, aglio, asparagi) o le spezie possono trasmettere al latte il loro odore.

Se il bambino lo apprezza, può essere un modo per iniziarlo a dei sapori nuovi.





GERMED



Valorizziamo la Vita