



ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

La gravidanza si presenta come un evento biologico durante il quale, mai come in nessun altro periodo della vita, la salute di un individuo dipende strettamente dalla salute di un altro. La nutrizione materna ha dunque un ruolo fondamentale sia sul corso, sia sull'esito della gravidanza. Un buono stato di nutrizione della madre ancor prima dell'inizio della gravidanza, nonché una corretta e adeguata alimentazione prima e durante il periodo gestazionale, sono condizioni essenziali per la prevenzione di una gran parte delle patologie neonatali.

La gestante durante la gravidanza subisce numerose modificazioni fisiologiche, la prima tra queste è l'aumento di peso (incremento ponderale), inoltre vi è l'incremento del dispendio energetico dovuto allo sviluppo del feto, della placenta e di alcuni organi materni (utero, seni etc.).

Le nonne ripetevano spesso alle proprie figlie in gravidanza che bisognava mangiare per due. I tempi erano diversi la sedentarietà non era così dilagante come avviene oggi nella società occidentale e la spesa energetica era sicuramente maggiore. Attualmente i cibi sono sempre disponibili e spesso quelli più palatabili sono a buon mercato e accessibili alla maggior parte delle persone. La spesa energetica giornaliera di una donna in gravidanza può variare da 150 a 370 kilocalorie pari a 150 grammi di pane oppure ad un cornetto e un cappuccino consumato velocemente al bar. L'energia spesa è dunque relativamente modesta. L'aspetto qualitativo invece assume una importanza fondamentale nella nutrizione della gestante. Molti nutrienti come il ferro, il magnesio, l'acido folico vengono somministrati sotto forma di integratori per superare ad alcune carenze frequenti durante il periodo di gestazione o prevenire anemie gesta-

zionale, difetti del tubo neurale del feto, stati preclampsici (gestosi). Sicuramente una alimentazione monotona associata a cattive abitudini alimentari, possono aggravare la carenza di queste sostanze. Inoltre la disponibilità di numerosi snack, biscotti, merendine consumati al bar o durante le pause giornaliere pone il problema della facilità con cui vengono assunti una buona quantità di grassi saturi a discapito di quelli mono e polinsaturi di cui sono ricchi l'olio extra vergine d'oliva e i pesci, essenziali per una migliore formazione delle cellule fetali.

È dunque importante porsi questa domanda: meglio mangiare per due o due volte meglio?

Quanto deve essere l'incremento ponderale?

Cominciamo col dire che non vi è un numero di chili ideale da raggiungere durante la gravidanza ma molto dipende dalla propria costituzione e dal peso pregravidico. Gli ultimi studi scientifici hanno rilevato che esiste un rapporto direttamente proporzionale fra il peso della mamma e quello del futuro neonato, per cui un peso eccessivo acquisito durante la gravidanza va ad incidere sul futuro peso del neonato e dunque su un possibile problema di sovrappeso. In genere il peso corporeo al termine della gestazione, per una donna normopeso, dovrebbe aumentare in media di 12-13 kg circa al massimo, dei quali 3 sono attribuibili al peso del feto, 4 sono costituiti dal tessuto adiposo che riveste una importanza fondamentale durante l'allattamento, e i rimanenti sono composti da placenta, liquido amniotico, incremento della massa sanguigna e dall'utero. Indicativamente, l'aumento di peso dovrebbe essere di 1 Kg circa nel primo trimestre, di 4 Kg a metà gravidanza (20 settimane) di 8 Kg a 30 settimane e di 10/12 Kg a termine della gestazione. Le donne con gravidanza gemellare dovrebbero avere un aumento di peso (in kg) desiderabile di 16-20,5 (750 g/sett nel 2° e 3° trimestre).

Comportamento alimentare e stile di vita.

La buona regola dei 5 pasti al giorno sono validissime anche per le donne in gravidanza. Fare 3 pasti importanti (colazione, pranzo e cena) permettono di dare alla futura mamma e al feto tutti macro e micronutrienti di cui necessitano, mentre 2 piccoli spuntini a metà mattinata e metà pomeriggio consentono di spezzare la fame e prevenire possibili “raptus” di fame che possono aversi durante il pranzo o la cena. Inoltre è di fondamentale importanza bere circa 30 ml di acqua al giorno per ogni chilo di peso corporeo.

Inoltre è importante non sottovalutare uno stile di vita attivo. Le gestanti spesso vanno incontro a problemi di ritenzione idrica, stipsi, aumento anomalo del peso, che possono essere limitati, nella maggior parte dei casi da una adeguata attività fisica aerobica che migliora l'attività cardiovascolare e permette di bruciare quelle kilocalorie in eccesso assunte durante la giornata, ma soprattutto può essere di supporto ad una adeguata alimentazione nel limitare i problemi di ipertensione e diabete gestazionale che sempre più si riscontrano nella civiltà occidentale.

Inoltre una adeguata attività fisica grazie al rilascio di endorfine e serotonina predispone al benessere psicologico e sul tono dell'umore.

Camminare dunque almeno trenta minuti al giorno, utilizzare il meno possibile auto e ascensori, mantenersi attivi a casa e al lavoro sono potenti mezzi che aiutano la gestante a migliorare il suo stato di salute.



I nutrienti

L'alimentazione della gestante deve essere la più varia possibile in modo che l'apporto di tutti i nutrienti sia soddisfatta durante tutta la settimana.

Durante la gravidanza si manifesta principalmente un aumento del fabbisogno di proteine di elevato valore biologico (i mattoni dei nostri tessuti e organi) soprattutto dal 2° trimestre in poi allorquando la struttura del feto si va sempre più definendo. Carne, pesce, latte e derivati, so-

no ricchi di queste proteine. I carboidrati o più comunemente detti zuccheri sono importanti per dare energia a tutte le attività enzimatiche e muscolari del corpo. È importante chiarire che i carboidrati complessi come il pane, la pasta, i cereali, non devono mai mancare nella dieta giornaliera rispetto agli zuccheri semplici contenuti nelle bibite, succhi di frutta e affini che sicuramente vanno limitati perché causano picchi iperglicemici.

I grassi inoltre sono nutrienti essenziali in quanto sono i nutrienti che permettono la formazione di numerosi ormoni e sono il rivestimento delle cellule del nostro organismo. I grassi non sono tutti uguali, ma quelli saturi di origine prettamente animale vanno distinti da quelli vegetali o da quelli contenuti nel pesce di cui tanto se ne parla. Gli omega-3 infatti sembrano essenziali per un buon sviluppo del cervello del feto. È dunque importante apportare una buona quantità di pesce azzurro nella dieta della gestante.

Gravidanza e Acido Folico



La capacità preventiva dell'acido folico nei confronti dei difetti congeniti del feto è supportata da numerose prove scientifiche già da anni. L'acido folico, infatti, è capace di ridurre nel nascituro il rischio di malformazioni a carico del sistema nervoso come ad esempio la spina bifida o l'anecefalia.

Ogni giorno si aggiungono nuove virtù a questo tipo di vitamina. La letteratura scientifica riporta che l'acido folico previene l'anemia, riduce fino al 50% gli aborti spontanei, abbassa di 30 volte il rischio di cardiopatie congenite ed ultimamente il suo spettro d'azione protettivo si è esteso, insieme alla vitamina B6, nei confronti del cuore (European Journal of Clinical Nutrition, 2004) grazie alla sua capacità di diminuire i livelli di omocisteina, un aminoacido coinvolto ed associato al rischio di infarto e più in generale a malattie cardiovascolari. Durante la gravidanza la richiesta di acido folico passa da 200 a 400 microgrammi al giorno, ma l'alimentazione da sola spesso non soddisfa questo fabbisogno rendendo necessario l'uso di integratori.

Dove è presente l'acido folico?

Esso è presente in molte verdure a foglia larga, nella frutta e nei legumi, tuttavia la lunga filiera produttiva industriale e domestica (stoccaggio, cottura e conservazione) fa perdere la maggior parte del valore nutritivo. Questo è il motivo per cui nella gravidanza è indicato assumere integratori che comunque “integreranno” l’apporto vitaminico senza sostituire completamente l’uso di verdura, frutta e legumi.

Alimento	Microgrammi/100grammi
Cuori di carciofi lessati	155
Punte di asparagi lessate	155
Invidia cruda	140
Cavolini di Bruxelles lessati	110
Bieta lessata	110
Spinaci surgelati lessati	90
Broccoli verdi lessati	89