



LA GRAVIDANZA: LA BUONA ALIMENTAZIONE IN UN CORPO CHE CAMBIA

La gravidanza è un evento biologico particolare durante il quale la salute di un individuo dipende strettamente dalla salute di un altro.

Un buono stato nutrizionale della madre prima del concepimento e una corretta alimentazione prima e durante tutto il periodo gestazionale sono condizioni essenziali per la prevenzione di gran parte delle patologie neonatali.

La super-alimentazione, nella convinzione che i fabbisogni nutrizionali della madre siano raddoppiati, è un errore: non si deve "mangiare per due" semmai

"mangiare due volte meglio".

Vediamo insieme quali sono le modifiche qualitative e quantitative a cui l'alimentazione materna dovrà andare incontro per assicurare la copertura delle spese energetiche e nutrizionali a beneficio proprio e del nascituro.



FABBISOGNI NUTRIZIONALI IN GRAVIDANZA

Durante la gravidanza il corpo del bambino si forma e il corpo della madre si trasforma, proprio per questo motivo la quantità di energia introdotta deve essere superiore alla quantità di energia consumata al fine di poter permettere lo sviluppo del feto e della placenta, l'aumento delle dimensioni degli organi materni (utero e mammelle) e l'aumento del lavoro respiratorio e cardiovascolare.

Tuttavia bisogna considerare che la maggior parte delle gravide riduce l'attività fisica quotidiana

portando quindi le reali richieste energetiche ad un surplus di circa 150kcal/die per una donna normopeso (ad esempio 1 bicchiere di latte, 1 pacchetto di cracker, una coppetta di macedonia...).



I PRINCIPI NUTRITIVI E LE FONTI ALIMENTARI

Possiamo racchiudere in 3 regole le buone norme per una sana e corretta alimentazione durante la gravidanza:

1-Frazionare l'alimentazione: si consiglia di distribuire l'alimentazione della giornata in 5 pasti di cui tre principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini (metà mattina e metà pomeriggio) seguendo questa distribuzione indicativa:

- la prima colazione il 20%
- lo spuntino il 5%
- il pranzo il 35-40%
- lo spuntino il 5%
- la cena il 25-35%

2-Variare l'alimentazione: ricordiamo che non esiste alcun cibo in grado di fornire da solo tutti i nutrienti indispensabili, pertanto risulta fondamentale adottare una alimentazione il più varia possibile che non escluda nessun gruppo

alimentare :

- cereali derivati e tuberi: si consigliano 4-5 porzioni al giorno (forniscono energia grazie ai carboidrati complessi di cui sono ricchi, da preferire i cereali integrali poiché forniscono buone quantità di fibra e vitamine B)
- frutta e verdura: si consigliano 5 porzioni al giorno di stagione (fonti privilegiate di vitamine, minerali, fibra, acqua e antiossidanti)
- latte e derivati: si consigliano 2 porzioni al giorno (forniscono calcio, proteine, vitamine B ed A)
- carne, pesce, uova e legumi : si consigliano 1-2 porzioni al giorno (sono essenzialmente fonti di proteine, vitamine del gruppo B tra cui la B12, minerali tra cui ferro ed acidi grassi essenziali; le proteine dei legumi hanno minore valore biologico ma combinati con i cereali costituiscono un pasto completo (piatto unico) e apportano molta fibra)



- grassi : si consigliano 3 porzioni al giorno da 10g circa (da preferire grassi da condimento vegetali che forniscono soprattutto grassi, acidi grassi essenziali, vitamina A ed E)

3-La corretta percentuale dei nutrienti: i carboidrati dovrebbero costituire la principale fonte calorica 50-60% fabbisogno calorico totale preferendoli da cereali integrali, frutta e legumi; i grassi devono coprire il 30-35% del fabbisogno calorico prediligendo le fonti vegetali (olio extra vergine di oliva, olio di vinacciolo o di arachide); le proteine con l'importante funzione plastica ricoprono il 15% dell'introito calorico da assumere variando le diverse fonti alimentari. I micronutrienti (vitamine e sali minerali) si trovano in piccole quantità negli alimenti ma sono essenziali per un rendimento ottimale poiché presiedono a numerosissime reazioni chimiche e ne permettono il corretto svolgimento, a tal proposito ricordiamoci sempre di preferire cereali integrali, frutta e verdura di stagione e possibilmente a Km 0 ossia con la più breve distanza dal produttore al consumatore.



ALCUNI ACCOGIMENTI PARTICOLARI

Durante la gravidanza si modificano i fabbisogni energetici, come abbiamo già affrontato, ma anche di alcune vitamine e minerali: calcio, ferro, acido folico, vitamina B12 e acqua.

| INCREMENTO DEI FABBISOGNI NUTRIZIONALI IN GRAVIDANZA | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | <i>SOTTOPESO</i> | <i>NORMOPESO</i> | <i>SOVRAPPESO</i> |
| ENERGIA | + 365 Kcal | + 150 Kcal | + 100 Kcal |
| PROTEIN E | + 6g | + 6 g | + 6 g |
| CALCIO | + 400 mg (1200mg/die) | + 400 mg (1200mg/die) | + 400 mg (1200mg/die) |
| FERRO | + 12 mg (30mg/die) | + 12 mg (30mg/die) | + 12 mg (30mg/die) |
| ACQUA | + 30 ml | + 30 ml | + 30 ml |

Di seguito affronteremo come possiamo, tramite l'alimentazione, garantire queste nuove necessità.

- **IL CALCIO:** è un minerale che durante la gravidanza ricopre un ruolo fondamentale in quanto è particolarmente importante per lo sviluppo scheletrico del bambino.

Il nascituro si comporta da "piccolo ladro" nei confronti del calcio contenuto nello scheletro materno, per cui una carenza diventa dannosa non tanto per lo sviluppo del bambino, quanto per la madre. Il fabbisogno di calcio durante la gravidanza è di 1200-1500 mg al giorno da trovare in latte e derivati (latte, yogurt e formaggi), acqua ricca in calcio, erbe aromatiche (salvia, rosmarino, basilico), verdura a foglia verde (tarassaco, rucola, cicoria), legumi (soia, ceci, piselli), pesce (acciughe, polpi, calamari) e cereali integrali (muesli, grano saraceno, segale, avena).

Per un ottimale assorbimento del calcio non dimentichiamoci della vitamina D, una vitamina liposolubile che si forma nella cute in seguito all'esposizione ai raggi solari (radiazioni ultraviolette) e che si trova principalmente nei pesci grassi come il salmone e nelle uova. Una esposizione al sole di 20 minuti unitamente a una dieta bilanciata garantisce, in media, il fabbisogno di vitamina D giornaliero.



- **IL FERRO:** durante la gravidanza si ha un aumentato fabbisogno di ferro a causa dell'aumentato volume di sangue materno e per le necessità del feto e della placenta, per sopperire alle perdite ematiche durante il parto; il feto è comunque protetto dal deficit di ferro e, a farne le spese, sarà ancora una volta la madre, manifestando una anemia più o meno marcata.



Negli alimenti il ferro si trova in: carne, pesce, uova, legumi, frutta secca, cacao, ortaggi a foglia verde scuro.

- **ACIDO FOLICO E VITAMINA B12:** l'aumentata produzione di globuli rossi spiega l'incremento di richiesta di acido folico e vitamina B12.

Nello specifico la vitamina B12 si trova in tutti gli alimenti di origine animale, gli alimenti vegetali non ne contengono mentre l'acido folico nei vegetali a foglia verde, nel lievito, nei legumi e nei cereali integrali. Buoni livelli di folati nella donna intorno al periodo del concepimento e nei primi mesi di gravidanza prevengono la comparsa di malattie congenite nel nascituro tra cui la spina bifida.

- **ACQUA:** la gravidanza è caratterizzata da un aumento delle necessità d'acqua per soddisfare il fabbisogno del feto e del liquido amniotico pertanto un corretto apporto idrico consente una corretta idratazione tissutale, facilita la funzionalità renale previene gli episodi di cistite e favorisce la motilità intestinale.

Si consiglia pertanto di bere 1,5 l di acqua al giorno, preferibilmente non frizzante o leggermente frizzante, ricca di calcio e a basso tenore di sodio e nitrati.



ATTIVITA' FISICA IN GRAVIDANZA

La pratica equilibrata e regolare di una attività fisica può risultare benefica durante i nove mesi: spesso migliora la percezione che la madre ha del proprio corpo che si trasforma.



Per una donna fisicamente attiva, in buona salute, senza disturbi cardiaci e con un decorso di gravidanza normale,

sicuramente si possono consigliare 30-40 minuti al giorno di attività fisica a bassa intensità e di tipo aerobico, come possono essere per esempio le passeggiate, il nuoto e la ginnastica dolce.

Qualsiasi sia il tipo di attività svolta, la regola principale è naturalmente quella di non eccedere e procedere con buon senso.

I vantaggi nel praticare una regolare attività fisica durante la gravidanza sono : prevenire i disturbi circolatori e di postura, contrastare l'aumento di peso eccessivo e di mantenere in buona condizione l'apparato cardiovascolare, riduce della

percezione del dolore durante il travaglio.



LE REGOLE D'ORO PER L'ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

1. FRAZIONARE L'ALIMENTAZIONE
2. VARIARE LA PROPRIA ALIMENTAZIONE CONTROLLANDO LE QUANTITA'
3. GARANTIRE IL FABBISOGNO DI CALCIO NELL'ARCO DELLA GIORNATA
4. PRATICARE REGOLARMENTE ATTIVITA' FISICA
5. CONSUMARE OGNI GIORNO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE
6. CONTROLLARE IL PESO
7. BERE ALMENO 1,5 L D'ACQUA AL GIORNO



*Cari lettori, abbiamo il piacere di invitarvi alla
seconda serata del progetto
**Universo Donna: percorso di accompagnamento
alle evoluzioni del corpo femminile**
dedicata al tema della Maternità.*

*Durante l'incontro verranno proposte una serie di riflessioni
sul ruolo della corretta alimentazione e
sulle emozioni che coinvolgono
la coppia lungo il percorso del "divenire genitori".*

Vi aspettiamo **MARTEDI' 13 MAGGIO**
Ore 20:30 presso il nuovo **Centro Culturale
Bressanin Sicher di Musile di Piave**
(accanto alla chiesa)

INGRESSO LIBERO

**A tutte le partecipanti verranno consegnati gadget e
omaggi offerti dagli sponsor dell' evento**

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it