

## Affrontare la gravidanza in modo sano

04 February 2016

La gravidanza è un periodo in cui i fabbisogni energetici sono aumentati a causa delle richieste per la crescita del bambino. La dieta e uno stile di vita salutari sono particolarmente importanti per una sana gravidanza, in quanto influenzano la salute sia della mamma sia del bambino. I consigli dietetici per una donna incinta sono paragonabili a quelli per la popolazione in generale, ma ci sono alcuni dettagli importanti da conoscere.

### Mangiare in modo sano prima e durante la gravidanza

Una dieta salutare è fondamentale sia in previsione di una gravidanza sia durante tale periodo. Infatti bassi livelli di nutrienti possono influenzare la salute del bambino fin dall'inizio della gravidanza.<sup>1-4</sup> Le gravidanze possono anche non essere programmate, pertanto è particolarmente importante che le donne che possono rimanere incinta mangino bene. Ci sono prove che lo stato nutrizionale della madre prima e durante la gravidanza può influenzare la salute del bambino, non solo nel breve periodo ma anche successivamente nella vita, qualcosa che si riferisce alla programmazione nutrizionale.<sup>5</sup>

Alle donne gravide, così come al resto della popolazione, si consiglia di consumare una dieta equilibrata (con qualche attenzione in più):<sup>1-4</sup>

- Grandi quantità di cereali, preferibilmente integrali, e altri alimenti ricchi di amido
- Grandi quantità di frutta e verdura, almeno 5 porzioni al giorno (lavare accuratamente o sbucciare)
- Diverse porzioni di latticini al giorno (evitare prodotti non pastorizzati, formaggi con muffe), preferibilmente a ridotto contenuto di grassi
- Moderata quantità di carni bianche, pesce, uova e altre fonti proteiche (evitare prodotti crudi); scegliere abitualmente fonti salutari di grassi come oli vegetali, noci e pesci grassi come il salmone, sgombrò e tonno fresco
- Limitare la quantità di sale e zucchero aggiunti

Quando si cerca un figlio, anche gli uomini dovrebbero considerare dei cambiamenti nella loro dieta e nello stile di vita dato che questi aspetti influenzano la fertilità. Consumare una dieta sana e variata, ridurre gli alcolici e cercare di ottenere un peso ideale sono accorgimenti che possono migliorare la qualità dello sperma e aumentare le possibilità di concepimento.<sup>4</sup>

### Bilancio energetico

Idealmente le donne dovrebbero mirare ad un peso corporeo ideale prima del concepimento ed evitare di prendere troppo peso in gravidanza.<sup>2,4</sup> Un eccessivo aumento di peso durante la gravidanza potrebbe essere il risultato della convinzione che la donna deve “mangiare per due”. In realtà, se mediamente una donna moderatamente attiva necessita di 2000 kcal/die, quando gravida la stessa necessita solo di una quantità di calorie in più pari a:

- 70 kcal/die nel primo trimestre
- 260 kcal/die nel secondo trimestre
- 500 kcal/die nel terzo trimestre.<sup>6</sup>

## Esigenza di integrazioni nutrizionali per il sostegno dello sviluppo fetale

Solitamente una dieta bilanciata fornisce la maggior parte dei nutrienti essenziali, ma alcuni nutrienti sono particolarmente importanti per il bambino e molte donne non ne assumono abbastanza attraverso la loro dieta.<sup>1-4,7</sup> L'assunzione di una quantità sufficiente di acido folico un mese prima del concepimento e nel primo trimestre della gravidanza riduce in modo significativo il rischio di difetti al tubo neurale.<sup>1,8</sup> In molti paesi si raccomanda alle donne gravide e a quelle che vorrebbero avere una gravidanza di mangiare alimenti ricchi in folati e assumere supplementi di acido folico (400 µg/day).<sup>1-4</sup>

Possono essere raccomandati ulteriori supplementazioni se la donna è esposta ad un particolare rischio di carenza.<sup>1-4</sup> Prima di una gravidanza sarebbe una buona idea effettuare degli esami del sangue per valutare lo stato nutrizionale, e chiedere un parere ad un professionista sanitario per sapere se sono necessari dei supplementi nutrizionali, in particolare di vitamina D, ferro e iodio. Per soddisfare gli aumentati fabbisogni di calcio, spesso si consiglia alle donne gravide di consumare tre porzioni di latticini al giorno.<sup>1-3</sup> Sebbene sia importante anche una adeguata assunzione di vitamina A, le donne gravide non dovrebbero mangiare fegato né assumere integratori di vitamina A preformata (retinolo), dato che un eccesso potrebbe danneggiare il bambino.<sup>1-4</sup>

Le donne gravide dovrebbero aumentare anche la quantità di DHA (acido docosaesaenoico) assunta, il DHA è un acido grasso omega 3 essenziale per lo sviluppo normale del cervello, infatti la capacità del nostro organismo di produrlo è limitata. Una integrazione sufficiente di DHA è importante soprattutto durante l'ultimo trimestre della gravidanza, quando il cervello del bambino si sviluppa più velocemente e il bambino comincia ad immagazzinare il DHA per dopo la nascita.<sup>9</sup> L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) consiglia alle donne incinta e alle donne che allattano di consumare 100-200 mg di DHA preformato (integratore) al giorno, in aggiunta alle 1-2 porzioni di pesce (in particolare di pesci grassi) a settimana che sono raccomandate in generale a tutta la popolazione.<sup>10</sup> In molti paesi si raccomanda di evitare i grandi pesci come squali, marlin e pesci spada, dato che potrebbero contenere elevate quantità di inquinanti come il mercurio.<sup>11</sup>

Vegetariani e vegani devono prestare particolare attenzione ad assicurarsi di assumere una corretta

quantità di nutrienti che normalmente si assumono mangiando alimenti di origine animale (proteine di elevata qualità, acidi grassi omega 3 a lunga catena, ferro, zinco, calcio e vitamina D e B12).

## Consigli per la preparazione e la cottura degli alimenti durante la gravidanza

E' particolarmente importante preparare in modo corretto il cibo e mantenere una buona igiene alimentare per evitare tossi-infezioni alimentari, tra cui batteri e parassiti che possono mettere a rischio la salute del feto.<sup>1-4</sup> Le donne gravide dovrebbero evitare di mangiare pesce e carne cruda (compresi gli alimenti affumicati e non cotti, come ad esempio il salmone), uova crude (es. mousse, meringhe e maionese fatta in casa). Tutti questi alimenti dovrebbero essere sempre consumati cotti dato che il calore distrugge batteri e parassiti potenzialmente dannosi.<sup>1-4</sup> Inoltre, bisogna assicurarsi di conservare e maneggiare la carne cruda separatamente da altri cibi pronti per il consumo, come ad esempio l'insalata, per prevenire il passaggio di batteri tossici.<sup>4</sup> Bisognerebbe evitare anche i prodotti a base di carne fatti con carne cruda come prosciutto o salame o "paté", che possono comunque contenere batteri tossici. Al contrario si possono consumare tranquillamente le carni cotte come il tacchino, il prosciutto cotto e il pollo.<sup>1-4</sup> Tutte le insalate, la frutta o la verdura consumate crude dovrebbero essere accuratamente lavate o sbucciate prima del consumo.<sup>2-4</sup> Si dovrebbero evitare il latte crudo e i latticini, in particolare i formaggi con la muffa (camembert, brie) (in alcuni paesi si raccomanda di evitare tutti i formaggi molli).<sup>1-3,12</sup> Lavare sempre le mani con il sapone prima e dopo aver maneggiato il cibo, e pulire le superfici della cucina e gli utensili con il sapone, soprattutto dopo aver maneggiato prodotti crudi.<sup>4</sup> Inoltre, controllare la temperatura del frigorifero, che deve essere di 5°C o inferiore.<sup>1,4</sup>

## Bevande

Anche l'idratazione è molto importante, le donne in gravidanza dovrebbero aumentare l'assunzione di liquidi di circa 300 ml al dì.<sup>1,4,13</sup>

La caffeina non deve essere evitata in gravidanza ma dovrebbe esserne limitata l'assunzione.<sup>1-4</sup> Le donne incinta possono tranquillamente assumere quantità fino a 200 mg di caffeina al giorno, che corrispondono a 2-4 tazze di tè o 2 tazzine di caffè.<sup>3,14</sup>

In molti paesi si spronano le donne gravide ad astenersi dal consumo di alcool durante la gravidanza, dato che non esistono dei livelli noti di sicurezza ed anche piccole quantità potrebbero danneggiare il bambino.<sup>15</sup>

## Nausee mattutine e desiderio di cibo

Molte donne gravide presentano nausea e vomito nel primo trimestre di gravidanza. Sebbene le cause esatte siano ancora sconosciute, si ritiene che giochino un ruolo i cambiamenti ormonali.<sup>4</sup> Spesso i sintomi peggiorano dopo un periodo di digiuno piuttosto lungo, ad esempio al mattino.<sup>1</sup> Mangiare pasti piccoli e frequenti piuttosto che pochi abbondanti pasti può contribuire ad alleviare i sintomi, ed è meglio evitare di saltare i pasti.<sup>1,4</sup> Cercare di riposare molto ed evitare cibi ed odori che peggiorano i sintomi, mangiare zenzero fresco o té allo zenzero, sono tutti accorgimenti che possono aiutare ad alleviare i sintomi.<sup>4</sup> In caso

di grave nausea mattutina, è meglio rivolgersi ad un medico.<sup>1,4</sup>

Molte donne inoltre hanno desiderio o avversione per alcuni cibi, anche di questo fenomeno non sono chiare le cause.<sup>4</sup> E' possibile assecondare le voglie, ma con moderazione, sempre all'interno di una dieta sana ed equilibrata.<sup>4</sup>

## Esercizio fisico in gravidanza

Essere fisicamente attive durante la gravidanza ha molti effetti benefici, tra cui il minor rischio di diabete gestazionale e di preeclampsia (elevata pressione sanguigna); una migliore forma fisica in gravidanza è possibile anche grazie al lavoro che forse è più breve.<sup>1,4</sup> Le donne incinta sono incoraggiate a fare attività fisica quotidianamente e dovrebbero scegliere attività di moderata intensità, come camminare, jogging o piscine.<sup>1,2,4</sup> Mentre non sono raccomandate attività con elevato rischio di caduta o sport di contatto.<sup>2,4</sup> E' meglio evitare di sentire il respiro troppo corto e in caso di sintomi strani meglio consultare un medico.<sup>4</sup>

## Conclusione

Una dieta sana e una supplementazione di nutrienti essenziali sono fondamentali non solo durante ma anche prima della gravidanza per supportare un corretto sviluppo del bambino. Una buona igiene e una particolare attenzione nella preparazione del cibo sono fondamentali per ridurre il rischio di tossi-infezioni alimentari. Mirare ad un peso ottimale prima e durante la gravidanza, così come essere attive in gravidanza e rimanere ben idratate sono tutti accorgimenti che aiutano a supportare la salute della madre e del bambino e a ridurre il rischio di complicanze. Mantenere un buon regime alimentare e uno stile di vita salutare dopo la gravidanza è importante anche per un allattamento ottimale e, in generale, per la salute e il benessere.

Le donne che vogliono programmare una gravidanza dovrebbero parlare con un medico, che possa fornire loro dei consigli su misura sul modo migliore per prepararsi alla gravidanza.

## Bibliografia

1. Dumas C & Mouillé B (2007). Le guide nutrition pendant et après la grossesse. Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé. Paris, France: Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2011). Erste einheitliche Handlungsempfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft. DGEInfo 12 /2011:184–187.
3. Institute of Obstetricians and Gynaecologists & Directorate of Clinical Strategy and Programmes (2013). Nutrition for Pregnancy. Clinical Practice Guideline. Ireland: Institute of Obstetricians and Gynaecologists & Directorate of Clinical Strategy and Programmes.

4. [British Nutrition Foundation, Nutrition for Pregnancy, last updated 2015.](#)
5. Langley-Evans SC (2015). Nutrition in early life and the programming of adult disease: a review 28 (Suppl 1):1-14.
6. EFSA (2013). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. EFSA Journal 11(1):3005.
7. [European Food Information Council \(2013\). Integratori alimentari: chi ne ha bisogno e quando? Food Today n° 90.](#)
8. EFSA (2014). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for folate. EFSA Journal 12(11):3893.
9. Gharami (2015). Essential role of docosahexaenoic acid towards development of a smarter brain. *Neurochemistry International* 89 (in press).
10. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA Journal 8(3):1461.
11. EFSA (2015). Statement on the benefits of fish/seafood consumption compared to the risks of methylmercury in fish/seafood. EFSA Journal 13(1):3982.
12. National Health Service, Foods to avoid in pregnancy <http://www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/pages/foods-to-avoid-pregnant.aspx#cheese>, last updated January 2015.
13. EFSA (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 8(3):1459.
14. EFSA (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA 13(5):4102.
15. International Alliance for Responsible Drinking, International Guidelines on Drinking in Pregnancy, <http://iard.org/Drinking-Guidelines-for-Pregnancy-and-Breastfeeding>, last updated June 2015.