

Gravidanza

L'alimentazione durante la gravidanza

Durante la gravidanza le donne nutrono sé stesse, ma anche il nascituro. Ciò nonostante non devono mangiare per due. L'alimentazione assume un ruolo importante in quanto alcune sostanze nutritive incidono sull'andamento della gravidanza e lo sviluppo del feto. Il presente articolo aiuta voi e le vostre clienti a prendere le decisioni giuste in questo particolare periodo.

Di quanta energia supplementare necessita il corpo? ¹

Il fabbisogno energetico di una donna incinta aumenta leggermente solo a partire dal 4° mese di gravidanza: nel secondo trimestre il suo corpo necessita di 250 kcal in più. A partire dal 7° mese occorrono invece ben 500 kcal in più. 250 kcal equivalgono a un panino al burro, un piccolo pezzo di pane con un po' di formaggio o prosciutto, una manciata di noci e frutta secca o una barretta di cioccolato.

«Molto di più del fabbisogno energetico, aumenta il bisogno di determinate vitamine e minerali.»

Perciò spesso si consiglia di assumere un supplemento specifico per la gravidanza: si consiglia di parlarne con la propria ginecologa o il proprio ginecologo, che può aiutare la sua cliente a trovare un preparato adatto.

Quali sostanze nutritive sono particolarmente importanti? ¹

Vitamina D: gioca un ruolo fondamentale nella formazione delle ossa. La vitamina D è presente solo in pochissime quantità in ciò che mangiamo. Il corpo se la procura principalmente per via endogena: nei mesi estivi la pelle dell'essere umano è in grado di produrre in modo autonomo la vitamina D a partire da un precursore inattivo attraverso l'esposizione diretta al sole. Nei mesi invernali da noi la sintesi della vitamina D è invece praticamente impossibile in quanto l'angolo di irraggiamento dei raggi solari è troppo ridotto per mettere a disposizione sufficiente radiazione UV-B per la sintesi della vitamina D.

Acido folico: è indispensabile per il sistema nervoso dell'essere umano. Se durante la gravidanza l'apporto di acido folico è insufficiente, il bambino può nascere con un difetto del tubo neurale. L'acido folico si trova, tra l'altro, nelle verdure a foglia verde, nei cereali integrali e nei legumi. Poiché nelle prime 12 settimane di gravidanza il fabbisogno di acido folico è quasi raddoppiato, esso difficilmente può essere coperto senza l'assunzione di un integratore alimentare.

Iodio: è indispensabile per la produzione degli ormoni tiroidei T3 e T4, importanti per la crescita e lo sviluppo di numerosi organi del bambino. Buoni fornitori di iodio sono soprattutto i frutti di mare. Poiché in Svizzera il suolo contiene generalmente poco iodio e gli alimenti di produzione locale risultano pertanto poveri di iodio, si raccomanda l'utilizzo di sale da cucina iodato, riconoscibile da una striscia rossa sull'imballaggio.



Durante la gravidanza il fabbisogno di ferro è raddoppiato.

Ferro: è un minerale necessario per la formazione del sangue, estremamente importante durante la gravidanza. Per fornire al nascituro tutte le sostanze nutritive necessarie, nelle donne incinte il volume di sangue aumenta fino al 40%. Perciò durante la gravidanza il fabbisogno di ferro è raddoppiato. Oltre alla carne e alle uova, anche i legumi, i semi e la frutta a guscio sono buoni fornitori di ferro. Il ferro eme presente nei prodotti animali è assorbito molto meglio dal corpo rispetto al ferro non eme dei vegetali. La vitamina C migliora l'assorbimento del ferro, mentre il caffè o il tè nero lo riduce.

Acidi grassi omega 3: influiscono in modo positivo sullo sviluppo cerebrale del bambino. Fornitori naturali di acidi grassi omega 3 sono i pesci di mare ricchi di grassi, le alghe rosse, le noci, l'olio di lino e l'olio di colza. Durante la gravidanza il consumo di pesci ricchi di grassi come salmone, sardine, sgombri o carpe è consigliato due volte alla settimana.

Cosa può aiutare contro la nausea? ^{2,3}

La nausea e il vomito si verificano in oltre una donna in gravidanza su quattro. In caso di sintomi lievi si può provare a fare uso di zenzero in varie forme. Anche l'agopuntura e la digitopressione possono aiutare ad alleviare i sintomi. Se i sintomi sono talmente forti

da impedire alla donna in gravidanza di assumere cibo a causa del costante vomito, si parla di un'iperemesi gravidica. In questo caso è necessaria una terapia medica in quanto la perdita di liquidi, sostanze nutritive ed elettroliti può avere gravi conseguenze per la futura madre e il bambino.

Con quali alimenti occorre essere prudenti? ¹

Alcool: può portare alla sindrome alcolica fetale (FAS) nel nascituro. I bambini affetti da FAS subiscono generalmente danni mentali e motori irreversibili. Possono inoltre verificarsi anomalie esterne. Poiché non è finora stata definita una dose di alcool sicura durante la gravidanza, le donne in gravidanza dovrebbero astenersi completamente dal consumo di alcool.

Caffeina: in quantitativi superiori a 300 mg al giorno per lunghi periodi la caffeina può avere effetti negativi sul peso del bambino alla nascita. Inoltre non si possono escludere disturbi strutturali e funzionali degli organi. Durante la gravidanza non si devono pertanto consumare più di due tazze di caffè o di quattro tazze di tè nero al giorno.

Verdura non lavata: il Toxoplasma gondii è un parassita che può contaminare diversi alimenti, come la verdura coltivata all'esterno, attraverso le feci dei gatti. Nel nascituro la toxoplasmosi può causare danni mentali e motori oppure un aborto spontaneo. Per ridurre il rischio di infezione, è importante lavare accuratamente la verdura, la frutta e le erbe. Anche la carne, soprattutto il manzo e l'agnello, può essere contaminata dal Toxoplasma gondii. Dopo aver manipolato questi tipi di carne occorre pertanto lavarsi accuratamente le mani. Alle coppie con gatti si raccomanda che sia l'uomo a pulire la lettiera del gatto o dei gatti durante la gravidanza.

Prodotti animali crudi: i prodotti animali crudi possono essere contaminati da Listeria monocytogenes e Salmonella enterica. Un'infezione da Listeria può causare un aborto spontaneo. Nei neonati aumenta il rischio di meningite e sepsi. Per proteggersi da questo tipo di infezione durante la gravidanza si consiglia di rinunciare alla carne e al pesce crudi, come pure ai prodotti a base di latte crudo. Un'infezione da Salmonella può portare a un aborto spontaneo. Per proteggersi dalla salmonellosi il pollame e le uova devono

essere ben cotte. Inoltre, si raccomanda una buona igiene in cucina e di lavare accuratamente le mani dopo la preparazione di queste pietanze.

L'ideale sarebbe che la coppia mangiasse le stesse cose durante la gravidanza. Questo consente di sostenersi reciprocamente e creare insieme, già prima della nascita del bambino, menu equilibrati preparati insieme.

«Perché l'esempio dei genitori è importante per i figli anche quando si tratta di mangiare!»

Trovate ulteriori informazioni sull'alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento sulla pagina web dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV.

Madelaine Binggeli

Fonti

¹ Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV. Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento. (2020)

² Sridharan K.; Sivaramakrishnan G. Interventions for treating nausea and vomiting in pregnancy: A network meta-analysis and trial sequential analysis of randomized clinical trials. (2018)

³ Sridharan K. et al. Interventions for treating hyperemesis gravidarum: A network meta-analysis of randomized clinical trials. (2020)

Madelaine Binggeli

Ernährungsberaterin Bsc FH
für die Body, Soul & Spirit GmbH
Buchstrasse 6 | 8112 Otelfingen