



PIANO GUIDA per
un' **ALIMENTAZIONE**
FUNZIONALE
in **GRAVIDANZA**

PIANO GUIDA ALIMENTARE PER LA GRAVIDANZA

La gravidanza è un periodo bellissimo e rivoluzionario nella vita di una donna, nove mesi durante i quali il **corpo si trasforma e si prepara ad ospitare una nuova creatura**. Nell'attesa, tuttavia, sorgono anche numerose preoccupazioni che portano la futura mamma a farsi un sacco di domande. Questo piano guida è nato per rispondere ad uno di questi interrogativi, forse il più importante di tutti, ovvero: **"Cosa mangiare in gravidanza?"**.

Iniziamo andando a sfatare un falso mito: **non è vero che in gravidanza è necessario mangiare per due**. Tuttavia, non si deve nemmeno anteporre le preoccupazioni di carattere estetico al benessere proprio e del bambino. Per quanto sia vero, senza ombra di dubbio, che **il peso va monitorato durante la gestazione**, le ragioni sono legate alla salute. Infatti, quando la massa grassa aumenta eccessivamente, cresce anche il **rischio di possibili complicazioni**, come dolori alla schiena o pericolose malattie del neonato; se l'alimentazione, invece, è insufficiente o incompleta, si può incorrere in un parto prematuro, nella nascita di neonati sottopeso o iposviluppati e, nei casi peggiori, in aborti.

Ecco perché la figura del **nutrizionista** a ragion veduta si affianca a quella del ginecologo o dell'ostetrica per accompagnare le gestanti lungo una gravidanza in salute.

Il piano guida che stai leggendo ti darà delle informazioni di base, utili a conoscere:

- ✓ **le abitudini e gli alimenti funzionali al benessere in gravidanza**
- ✓ **alcuni dei micronutrienti funzionali alla tua salute e a quella del bambino**
- ✓ **come affrontare i problemi più comuni in gravidanza con l'alimentazione**



1 ABITUDINI E CONSIGLI ALIMENTARI FUNZIONALI AL BENESSERE IN GRAVIDANZA

In gravidanza le linee guida che vengono raccomandate dal Ministero della Salute sono un riassunto di precauzioni basate su sane abitudini:

- Consumare più pasti al giorno
- Mangiare lentamente
- Bere almeno 2 litri d'acqua al giorno
- Consumare frutta e verdura ben lavata; pesce azzurro; yogurt e formaggi magri
- Evitare sostanze che potrebbero alterare l'asse tiroide-surrene come caffè, tè e bevande alcoliche
- Ridurre il consumo di sale





ALIMENTI DA INCLUDERE	ALIMENTI A RISCHIO	ALIMENTI DA ESCLUDERE
Frutta e verdura ben lavate	Formaggi a pasta molle, derivati da latte crudo, con muffe/erborinati	Caffè >200 mg (2 tazzine)
Farinacei e cereali	Patè, anche di verdure	Proteine animali crude/semicrude in caso di toxo negativa
Proteine da carne, pesce, legumi e uova	Fegato e prodotti derivati	Alcolici
Prodotti caseari come latte, formaggi, yogurt	Prodotti pronti crudi o semicrudi	Alimenti classicamente noti per essere insalubri/sbilanciati/junk
	Carne cruda, insaccati e affettati (vietati in caso di toxo negativa)	
	Frutti di mare	
	Pesce ad alta concentrazione di metil-mercurio	
	Latte crudo	
		

Se ci fermassimo qui la dieta non sarebbe differente da una sana alimentazione da consigliare praticamente a chiunque, ma cerchiamo di scendere più nel dettaglio basandoci su ciò che ad oggi la letteratura scientifica ci garantisce.

✓ Un'ottima strategia da attuare fin dai primi mesi è quella di **frazionare l'alimentazione durante l'arco della giornata**. Un ruolo fondamentale lo giocano **gli spuntini, che possono essere anche 3 al giorno**, a patto che comprendano sempre una quota proteica al loro interno. Questo sia **per compensare il maggior fabbisogno proteico, sia per ovviare ai disturbi digestivi** che possono comparire, soprattutto dopo il primo trimestre, a causa dello schiacciamento dello stomaco da parte del feto in crescita.

✓ Consumare **3-4 porzioni di pesce la settimana** è sicuro per mamma e bambino. Soprattutto il pesce azzurro, ricco di grassi buoni omega 3, elemento fondamentale per la crescita del bambino.



FERRO

È probabilmente l'elemento più importante per la mamma e per lo sviluppo del bambino. **Durante il primo trimestre, in particolar modo, è fondamentale introdurre alimenti ricchi di Ferro per incentivare e aiutare lo sviluppo della placenta.**

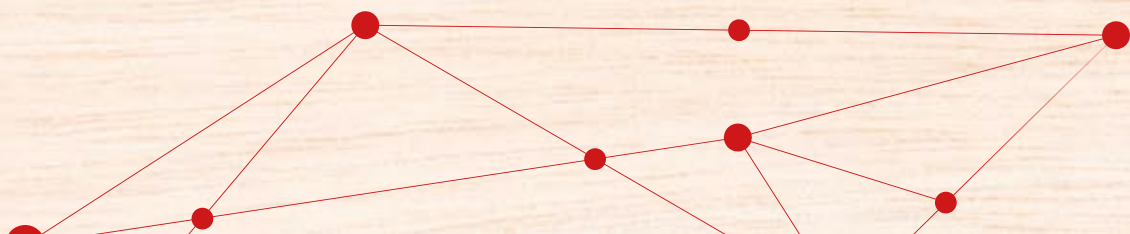
Va ricordato che il Ferro non-eme (maggiormente presente negli alimenti vegetali) ha un assorbimento del 2-13%, mentre **il Ferro eme (alimenti animali) raggiunge il 25%**. Di conseguenza è buona prassi introdurre nella dieta anche una componente di carne, pesce e uova, assicurandosi che siano sempre ben cotti e di qualità.

Il suo assorbimento può essere favorito da un accoppiamento con alimenti ricchi di Vitamina C, avvicinandone l'efficacia a quella del Ferro eme, o inibito da altri alimenti.



ALIMENTI DA LIMITARE	ALIMENTI DA PREDILIGERE	LO SAI CHE:
<p>Alimenti ricchi in fitati: legumi e cereali integrali poiché inibiscono l'assorbimento di ferro non-eme</p> <p>Alimenti ricchi in polifenoli: frutti di bosco, agrumi, ciliege, aglio, cipolla, radicchio, cavoli, broccoli e pomodoro</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pesce e uova, assicurandosi che siano sempre ben cotti e di qualità • Alimenti ricchi di Vitamina C (kiwi, verdura verde e la verdura della famiglia del cavolo). La vitamina C aumenta l'assorbimento di Ferro non-eme. 	<p>Il fabbisogno aumenta soprattutto nei primi tre mesi della gravidanza (la carenza transitoria è responsabile della maggior parte dei sintomi di stanchezza del I trimestre)</p>

La carenza di Ferro nella mamma comporta un maggior rischio di **nati pretermine e di basso peso alla nascita**; l'eccesso può aumentare lo stress ossidativo, generare perossidazione lipidica, ipertensione gravidica e alterazioni del metabolismo del glucosio (valori elevati di ferritina nel I trimestre possono essere predittivi di diabete gestazionale).



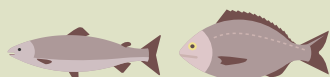
IODIO



Iodio e calcio permettono di produrre più efficacemente gli ormoni durante la gravidanza e supportano lo sviluppo del sistema nervoso del bambino.

ALIMENTI DA PREDILIGERE

Pesci, crostacei, acqua



LO SAI CHE:

La carenza in gravidanza può causare aborto, aumento della mortalità perinatale e del rischio di anomalie congenite, alterazioni neurologiche e deficit mentale.



CALCIO



ALIMENTI DEL REGNO ANIMALE

- Latte, formaggi, yogurt, kefir di mucca e/o capra

IMPORTANTE: per evitare un apporto eccessivo di grassi saturi, prediligere le versioni magre, come i fiocchi di latte o la ricotta. Inoltre, è fondamentale **NON** eccedere nell'utilizzo di latte e preferire l'acquisto di latte di mucche o capre allevate al pascolo.



ALIMENTI DEL REGNO VEGETALE

- Crucifere: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolo rosso, cavolo riccio, cavolini di bruxelles, broccoli, cime di rapa, senape, ravanella, rucola, rafano
- Verdure a foglia verde: cicoria, bieta, carciofi, cardi, catalogna, crescione, indivia, spinaci
- Legumi: ceci, fagioli, fave, lenticchie, soia e derivati come il tofu, il tempeh
- Pesce: alici, calamaro, gambero
- Frutta in guscio: mandorle, noci, nocciole
- Semi di sesamo e suoi derivati come la "crema tahin" avena, farina d'avena, riso integrale



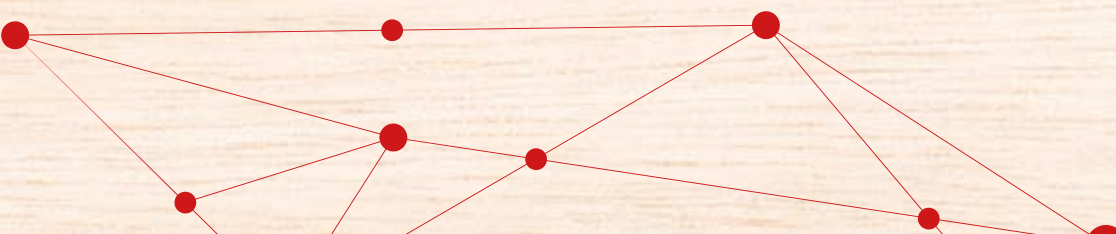
LO SAI CHE:

La supplementazione di calcio è raccomandata in donne a rischio per ipertensione (pre-eclampsia gestazionale), nel caso in cui la calcemia e/o l'assunzione alimentare di calcio sia ridotta o insufficiente.



QUESTIONE DI BIODISPONIBILITÀ

Le verdure appartenenti alla famiglia delle **crucifere e l'acqua** hanno una **biodisponibilità di calcio del 60%**, perfino più alta rispetto a quella dei latticini che è del 30%.



3

COME AFFRONTARE I PROBLEMI PIÙ COMUNI IN GRAVIDANZA CON L'ALIMENTAZIONE

IPEREMESI E NAUSEE

Per "iperemesi" si intende la condizione di vomito persistente e incontenibile. Si presenta nel I trimestre nell'85% delle gravidanze.

CONSIGLI DIETETICI

- **Pasti frequenti e poco abbondanti**, a base di cibi secchi
Attenzione alla quantità di carboidrati totale (è uno dei maggiori fattori di rischio per eccessivo aumento di peso nel I trimestre!)
- **Bere molto**, ma lontano dai pasti e a piccoli sorsi
- **Zenzero**: riduce la nausea, non il vomito (250 mg/die di radice o estratto secco in capsule)
- **Vitamina B6**: riduce la nausea, non il vomito (10-15 mg/die - Rischio di tossicità!)

BUONE ABITUDINI

- Evitare alimenti e odori che esacerbano i sintomi
 - Non coricarsi subito dopo il pasto
 - Evitare digiuno prolungato
- Incentivare una blanda attività fisica per stimolare l'appetito

STIPSI

È un fattore di rischio per l'insorgenza di emorroidi.

CAUSE DELLA STIPSI

- Aumento del progesterone nel I trimestre
- Ingombro fetale nel II e III trimestre
- Scarso apporto di fibra o liquidi o grassi
- Integrazione eccessiva di ferro

BUONE ABITUDINI ALIMENTARI

- Bere almeno 2 l di liquidi al giorno
- Aumentare il consumo di alimenti ricchi di fibre
- Decotto di semi di lino o di semi di chia

È indicato un supplemento di magnesio

L'uso di lassativi è controindicato perché non ci sono dati riguardo efficacia e sicurezza di lassativi stimolanti, agenti osmotici e ammorbidenti fecali.

PIROSI GASTRICA

Per **pirosi gastrica** si intende la spiacevole sensazione di fastidio-bruciore percepita nella zona retrosternale e nell'esofago.

CAUSE DELLA PIROSI GASTRICA

- Ingombro fetale
- Il progesterone (ormone che aumenta nel primo trimestre di gravidanza) agisce sul rilassamento della muscolatura liscia presente a livello gastrointestinale. Ciò si traduce in una condizione che può favorire la risalita di materiale gastrico, provocando bruciore di stomaco

BUONE ABITUDINI ALIMENTARI

- Pasti frequenti e poco abbondanti
- Se ben tollerate, sono consigliate tisane alle erbe e spezie carminative come limone, menta e semi di finocchio
- Ridurre i cibi che rallentano lo svuotamento gastrico come quelli che prevedono un eccesso di grassi, lunghe cotture o un eccesso di fibra
- Ridurre i cibi che peggiorano la risposta dello stomaco come Caffè, pomodoro, latticini o cibi piccanti

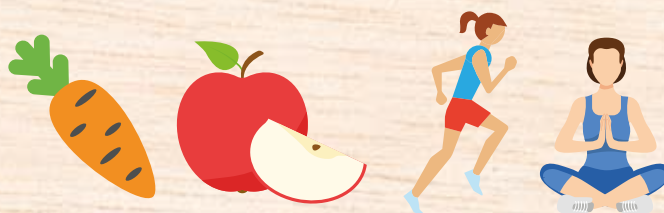
In caso di pirosi **evitare di consumare con troppa abbondanza verdura e frutta.**

I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo. Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico.

Per una dieta completa è necessario rivolgersi ad un nutrizionista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico.



La **FITOTERAPIA** per la tua **SALUTE**



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com - box@prodecopharma.com

Seguici su:

<https://www.facebook.com/ProdecoPharma>



<https://www.instagram.com/prodecopharma/>

