



Consigli alimentari in gravidanza

L'energia necessaria alla donna per affrontare la gravidanza è superiore a quella che serve a una donna non incinta, ma questo non significa che la gestante debba mangiare per due, come molti credono, sbagliando. È bene, invece, fare il doppio dell'attenzione a ciò che si mangia, rispettando i consigli del medico. È fondamentale adottare sin dal principio una dieta adeguata che si deve adattare ad ogni fase della gestazione.

L'obiettivo è triplice

- Coprire le necessità nutritive della donna e del feto
- Affrontare il momento del parto in maniera ottimale
- Prepararsi all'allattamento

Alimenti da evitare nel primo trimestre

Fegato e alimenti prodotti a partire dal fegato, in quanto contengono elevati livelli di vitamina A

Verdure, carni e salumi crudi per la prevenzione della toxoplasmosi

Alcolici, vino e birra inclusi

Uova crude per la prevenzione della salmonellosi

Frattaglie



Durante il secondo trimestre si deve aumentare la quantità di latte, pesce e uova. Il pesce contiene un acido grasso polinsaturo, il DHA, che è fondamentale per la corretta formazione del sistema nervoso e della retina del feto. Se non ci sono problemi di ipercolesterolemia si possono mangiare fino a 2 uova la settimana, che pure aiutano lo sviluppo del sistema nervoso fetale. Grazie al pesce e alle uova, la madre e il feto ricevono anche vitamina D, molto utile durante tutta la gravidanza per la crescita del nascituro e in particolare per lo sviluppo della funzioni immunitaria, muscolo-scheletrica, cardiovascolare e neuronale.

Più si avvicina il parto e più aumenta il fabbisogno di energia e di alcuni nutrienti. Nell'ultimo trimestre di gravidanza la donna aumenta progressivamente di peso e lo stesso vale per il feto. L'aumento di volume dell'utero schiaccia il diaframma e la vescica, così oltre ad avere più sete e



bere di più, si avverte spesso il bisogno di urinare.

Possono comparire anche bruciori di stomaco perché il cardias (una specie di valvola che egola il transito di cibo dall'esofago allo stomaco) è rilassato e questo provoca il reflusso degli alimenti (dallo stomaco in esofago, cioè in senso contrario). La gastrite non va sottovalutata. La si può prevenire evitando le bibite gassate, il caffè, il cibo fritto e quello ricco di grassi. Valutare l'assunzione di un integratore multivitaminico/multiminerale formulato in funzione delle esigenze delle donne in gravidanza. In questo periodo è necessario aumentare l'assunzione di proteine e di calcio, ma senza eccedere con l'apporto calorico.

Alimenti da limitare nell'ultimo trimestre

The e caffè (non più di 2 tazzine al giorno)

Cibi grassi e troppo elaborati

Zuccheri semplici (dolciumi, caramelle, miele, marmellate, bevande zuccherate, bibite)

Sale e sodio in genere per ridurre la ritenzione idrica e il rischio di aumento della pressione arteriosa

Attenzione ai succhi di frutta e alle spremute di agrumi che in generale aumentano l'acidità e i bruciori di stomaco

I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.

Cordialmente

Il suo farmacista