

## **NUTRIZIONE IN GRAVIDANZA ED IN ETA' FERTILE: "ENERGIA PER LE FUTURE GENERAZIONI"**



Lo stato nutrizionale preconcezionale e gestazionale modula in maniera significativa la salute della gestante e quella del nascituro.

Uno stile di vita sano è un elemento imprescindibile quando si decide di avere un bimbo. Una giusta attività fisica, una corretta alimentazione e la messa al bando di fumo, alcool e sostanze nocive, permettono non solo di diminuire le probabilità di problemi durante la gravidanza ma, anche di aumentare le possibilità di concepimento.

È quindi opportuno prestare attenzione all'alimentazione della futura mamma, già a partire dal periodo preconcezionale, fino a tutto il periodo in cui il bambino verrà allattato al seno.

Per ottimizzare lo stato di salute di una donna in gravidanza e per ridurre il rischio di malformazioni o malattie nel nascituro, è fondamentale che la madre raggiunga uno stato nutrizionale ottimale prima della gravidanza. .

Le donne dovrebbero consumare sempre, ma con maggiore attenzione dal concepimento al termine dell'allattamento, una dieta varia in grado di soddisfare le esigenze nutrizionali secondo quanto definito dalle Linee Guida nutrizionali nazionali ed internazionali .

Tutto ciò per assicurare al feto tutti i nutrienti di cui ha bisogno per il suo sviluppo, infatti in questo periodo della vita aumenta il fabbisogno di vitamine (A, D, C, B6, B12, acido folico), sali minerali (calcio, ferro, fosforo), lipidi (acidi grassi essenziali).

### **ACIDO FOLICO E VITAMINE**

Le linee guida nazionali ed internazionali consigliano in gravidanza un apporto giornaliero di acido folico corrispondente a 400 mcg (doppio rispetto al bisogno fisiologico della donna non gravida).

Le principali fonti alimentari di folati sono i vegetali a foglia larga, il fegato, gli agrumi, i legumi e il pane integrale.

Un basso livello di folati nella madre è un fattore di rischio per lo sviluppo di difetti del sistema nervoso nel feto, invece il suo incremento si è dimostrato efficace per la prevenzione della spina bifida e dell'anencefalia.

L'assunzione di acido folico deve iniziare almeno un mese prima e continuare tre mesi dopo il concepimento. I livelli efficaci si raggiungono con un apporto giornaliero di 200 microgrammi attraverso gli alimenti più una supplementazione vitaminica di 400 microgrammi; nelle donne "a rischio" (precedente gravidanza e/o familiarità per spina bifida, epilessia, talassemia e diabete mellito) i livelli efficaci corrispondono ad una dose giornaliera maggiore corrispondente a 4-5 mg di acido folico al giorno.

L'integrazione di acido folico sembra, inoltre, concorrere a ridurre anche il rischio di altre complicanze gravidiche tra cui la preeclampsia e il ritardo di crescita intrauterino.

Le vitamine del gruppo B hanno specifiche funzioni correlate con il metabolismo dei carboidrati, delle proteine e dei grassi nonché con il corretto funzionamento del sistema nervoso. Fonti alimentari principali delle vitamine del gruppo B sono la carne, il pesce, il latte, le uova, i legumi, i cereali integrali e la frutta a guscio.

L'integrazione della vitamina B12 è importante soprattutto per le donne vegane che escludono gli alimenti di origine animale dalla loro dieta.

## SALI MINERALI

Le donne in gravidanza dovrebbero consumare alimenti ricchi di ferro, quali cereali, carne magra, pesce, pollame e frutta a guscio. L'apporto di ferro consigliato è pari a 30 mg/die. E' consigliabile la contemporanea assunzione di alimenti ricchi di Vitamina C e acido citrico (soprattutto kiwi, agrumi, peperoni, spinaci, radicchio, broccoli) che facilita l'assorbimento del ferro.

## LIPIDI

Gli acidi grassi essenziali sono molto importanti sia per la madre che per la crescita e lo sviluppo del sistema nervoso centrale del neonato e servono, in particolare, alle strutture cerebrali e retiniche; non sono prodotti autonomamente dall'organismo e vanno quindi introdotti con la dieta; tra questi, gli acidi grassi monoinsaturi e gli acidi grassi polinsaturi a lunga catena, in particolare della serie Omega-3, tra cui il più importante è il DHA presente nel pesce, soprattutto quello "azzurro".

## PESO CORPOREO E STATO NUTRIZIONALE

Nel primo trimestre di gravidanza, l'aumento di peso della gestante non è rilevante, può essere di circa 1 Kg e, a meno che non vi siano situazioni di particolari carenze o di sottopeso, non è necessario incrementare l'apporto calorico. La dieta deve essere varia, completa ed equilibrata e prevedere l'integrazione di acido folico e, se necessario, di ferro.

Nel secondo e terzo trimestre, l'aumento dei tessuti materni e la crescita fetale fanno sì che aumenti il fabbisogno calorico. Il peso, per donne normopeso, aumenta di circa 1/2 kg alla settimana.

I LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) consigliano un fabbisogno aggiuntivo di 350 kcal al giorno per il secondo trimestre di gravidanza e di 450 kcal al giorno per il terzo trimestre.

Il fabbisogno aggiuntivo di energia e l'aumento auspicabile di peso va comunque stabilito individualmente e varia a seconda dell'IMC prima della gravidanza (Indice di Massa Corporea, in inglese Body Mass Index BMI, valore che si ottiene dividendo il peso in Kg per il quadrato dell'altezza in metri).



Nella seguente tabella è riportato, in base al BMI pregravidico, l'aumento di peso ottimale nel primo, nel secondo e terzo trimestre.

BMI pregravidico	Aumento di peso nel I TRIMESTRE (espresso in Kg)	Aumento di peso settimanale nel II e III TRIMESTRE (espresso in grammi)	Aumento di peso totale (espresso in Kg)
BMI < 18,5 sottopeso	2,5	450 gr	11,5 - 15
BMI fra 18,5 e 24,9 normopeso	2	400 gr	9,5 - 13
BMI fra 24,9 e 29,9 sovrappeso	0,9	250 gr	7 - 10
BMI > 30 obeso	< 0,5	200 gr	< 8

La gravidanza è un momento vulnerabile in termini di nutrizione e salute per la madre ed il feto. Viene raccomandato alla donna di raggiungere un peso ottimale prima della gravidanza e mantenere un livello appropriato di peso durante la stessa per favorire il parto di un feto sano e per la salute futura del neonato stesso.

Infatti essere in sovrappeso o obeso prima e durante la gravidanza aumenta il rischio di complicanze ostetriche. Le donne obese hanno un maggiore rischio di aborto, ipertensione arteriosa, preeclampsia, diabete gestazionale e macrosomia fetale e maggiori probabilità di incorrere in un parto difficoltoso e/o in un parto cesareo.

## I NOSTRI SERVIZI

Nell' UOC di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale S. Martino di Oristano è stato istituito un Ambulatorio di Patologia Ostetrica ed Obesità che in associazione con l'UOC di Diabetologia consente la presa in carico delle donne in sovrappeso/obese e/o affette da altra patologia che si preparano al concepimento o che debbano affrontare la gravidanza

Recapiti telefonici di riferimento 0783/317227 oppure 317205

## CONSIGLI GENERALI UTILI PER UNO STILE DI VITA SANO IN GRAVIDANZA

- ✓ Segui una dieta quotidiana il più possibile varia e contenente tutti i principi nutritivi
- ✓ Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno
- ✓ Controlla il peso corporeo almeno una volta alla settimana sulla stessa bilancia, alla stessa ora, meglio al mattino a digiuno e a vescica vuota.
- ✓ Consuma pasti piccoli e frequenti: 6 pasti al giorno, divisi in colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena, spuntino
- ✓ Fai almeno ½ ora di attività fisica moderata al giorno

## CIBI CONSIGLIATI

- Alimenti freschi per mantenerne inalterato il contenuto di vitamine e minerali
- Pesci ad esempio sogliola, merluzzo, nasello, trota, palombo, dentice, orata cucinati arrosto, al cartoccio, al vapore o in umido
- Carni magre ben cotte
- Formaggi magri ad esempio ricotta, mozzarella, robiola, crescenza
- Latte e yogurt preferibilmente magri
- Verdura e frutta di stagione, ben lavata, ogni giorno.
- Carboidrati complessi senza eccedere nelle quantità, come pasta, pane, riso, cereali preferibilmente integrali, legumi

## CIBI DA ASSUMERE MODERATAMENTE

- Caffè e tè
- Sale preferibilmente iodato
- Uova non più di 2 a settimana, ben cotte
- Pesci che potrebbero contenere un'alta concentrazione di metil-mercurio, come tonno il cui consumo deve essere limitato a non più di due scatolette o una bistecca di tonno a settimana, pesce spada.
- Grassi e condimenti: preferisci l'olio extravergine di oliva.
- Dolci occasionalmente e in piccole quantità

Il caffè, come altre sostanze esempio tè, coca cola, vanno assunte con moderazione perché la caffeina attraversa la placenta ed il suo metabolismo è rallentato in gravidanza quindi le future mamme sono più sensibili ai suoi effetti. Il quantitativo tollerato è pari a 300mg/die.

## SOSTANZE DA EVITARE

- Bevande alcoliche.

L'alcol ingerito dalla madre giunge dopo pochi minuti nel sangue del feto, ma il feto non può metabolizzarlo perché è privo degli enzimi adatti a questo compito, di conseguenza l'alcol e i suoi metaboliti si accumulano nel suo sistema nervoso e in altri organi danneggiandoli.

L'alcol consumato anche in piccole dosi durante la gravidanza espone il prodotto del concepimento a gravi conseguenze (sindrome feto alcolica).

- Fumo di sigaretta

Il fumo di sigaretta in gravidanza è stato riconosciuto come fattore di rischio di basso peso alla nascita, di parto pretermine, di sindrome da stress respiratorio e di morte improvvisa del neonato

- Sostanze stupefacenti



### **A cura dei medici dell'Ospedale S.Martino di Oristano:**

***M. Boi, S. Sanna, G.F. Puggioni, A.O. Succu (Ginecologia e Ostetricia), C. Clausi (Diabetologia) e R. Porceddu (Direzione Sanitaria).***