
Omeopatia - Fitoterapia - Preparazioni Galeniche - Igiene orale - Cosmetici
Medicinali uso veterinario - Dietetici - Articoli per bambini - Articoli sanitari - Autoanalisi



Consigli di alimentazione Gravidanza

Un'alimentazione sana ed equilibrata rappresenta un presupposto fondamentale per una normale evoluzione della gravidanza e una corretta crescita fetale. L'aumento di peso può variare da persona a persona, ma normalmente si aggira intorno agli 11-13 kg; nella donna sovrappeso al concepimento è auspicabile un aumento più contenuto, mentre chi è sottopeso può acquistare qualche kg in più. Condizione frequente nei primi mesi di gravidanza è la nausea, probabilmente dovuta alla secrezione placentare di gonadotropina corionica. Se si soffre di nausea, in mattinata può essere utile mangiare dei crackers, dei biscotti secchi o delle fette biscottate, evitando cibi ricchi di acqua. Spesso in gravidanza si accusano bruciori allo stomaco, a causa del reflusso gastroesofageo. I succhi gastrici tendono a risalire dallo stomaco verso l'esofago, irritandone la mucosa: la causa è l'alto tasso di progesterone che rilascia la muscolatura uterina, ma anche quella della valvola cardias, la cui tenuta quindi si riduce. Per ovviare a questo fastidioso inconveniente si possono adottare degli accorgimenti: masticare bene il cibo, non bere troppo durante i pasti, meglio consumare acqua tra un pasto e l'altro per non dilatare troppo lo stomaco e dormire con la testa sollevata. La dieta in gravidanza non si discosta molto da quella in condizione normale: lo scopo è quello di assumere i nutrienti necessari in quantità sufficiente e un numero di calorie che consenta un corretto aumento di peso. Durante la prima parte della gravidanza la quota energetica della dieta viene impiegata soprattutto per sintetizzare tessuto adiposo, poi vi è un incremento delle richieste per sintetizzare nuovi tessuti materni e fetali. Il dispendio energetico dipende essenzialmente dall'attività della donna, se ha continuato o meno il lavoro e di che tipo, se è a letto a riposo, ecc.



Consigli generali:

- fare pasti piccoli e frequenti;
- variare molto l'alimentazione per non incorrere in carenze;
- non mangiare carne cruda o poco cotta per evitare il rischio di contrarre la toxoplasmosi;
- lavare accuratamente la frutta e la verdura;
- mantenersi attive, per non acquistare troppo peso;
- evitare caffè e alcolici.

Consigli di alimentazione

- verdura: va bene tutta, in particolare la verdura a foglia verde (spinaci, broccoli, asparagi, lattuga) e i legumi, fonti alimentari di acido folico, utile per la prevenzione della spina bifida;
- frutta fresca in abbondanza per l'apporto di vitamine e sali minerali;
- carne, pesce, uova, latte, latticini, formaggi da consumare quotidianamente (in modo alternato) per la presenza di proteine ad alto valore biologico; in particolare preferire il pesce, per la presenza degli acidi grassi polinsaturi omega 3, che promuovono lo sviluppo neurologico del bambino;
- aumentare il consumo di cereali integrali per combattere la stipsi;
- limitare il consumo di dolci, per evitare eccessivo aumento ponderale;
- limitare le fritture, i cibi elaborati e il consumo di sale.

Due parole sull'allattamento

Se si allatta, non è il momento giusto per tentare diete per recuperare la forma: si può influire negativamente sulla produzione di latte e inoltre si va incontro a uno stato di debolezza. L'alimentazione sarà più o meno quella seguita fino ad ora in gravidanza, con qualche piccolo accorgimento:

- bere in abbondanza: acqua, succhi di frutta, spremute, tisane;
- evitare l'aggiunta ai cibi delle spezie che li rendono piccanti;
- tanta frutta fresca e verdura, evitando però alcuni tipi che possono rendere sgradevole il sapore del latte, tra cui: aglio, asparagi, cipolla, carciofi, cavoli;
- limitare il consumo di alcolici e caffè.

