



## ALIMENTAZIONE E GRAVIDANZA

Nel corso del primo trimestre l'organismo crea delle riserve di nutrimenti che saranno poi utilizzate per affrontare la crescita particolarmente rapida del bambino durante l'ultimo trimestre.

A questo riguardo, l'aumento di peso è un evento assolutamente fisiologico, ma deve essere evitato il sovrappeso, in quanto può favorire l'insorgere di complicazioni come il diabete gestazionale, la gestosi (in breve: *aumento della pressione sanguigna e delle proteine nelle urine della madre*) oppure causare un parto pretermine. Anche una dieta dimagrante potrebbe avere effetti deleteri per il feto che non riceverebbe un sufficiente apporto di sostanze nutritive. Un'alimentazione varia ed equilibrata è in grado di coprire il fabbisogno di mamma e feto.



L'eccezione principale è costituita dall'**acido folico**: l'alimentazione non è in grado di fornire una quantità adeguata di questa vitamina, è quindi necessario assumerne una supplementazione (400 microgrammi al giorno, a partire dal mese precedente il concepimento e fino alla 12° settimana di gravidanza) per ridurre il rischio di malformazioni congenite. Data l'importanza di questa vitamina è consigliabile che tutte le donne in età fertile assumano la supplementazione giornaliera. L'alimentazione raccomandata durante la gravidanza non è molto diversa da quella di una persona adulta sana con qualche attenzione: aumentare il consumo di alimenti ricchi di ferro e calcio (cereali, uova, latte), di verdura, frutta e legumi, e non eccedere nel consumo di dolci.

Il fegato ed il pesce sono alimenti che devono essere assunti con moderazione.

Fegato e derivati contengono un'elevata quantità di vitamina A che, se assunta in quantità eccessive, può causare malformazioni fetali. Il pesce è un alimento dall'elevato valore nutritivo, ricco in acidi grassi omega3 importanti per il corretto sviluppo del feto, ma è anche una possibile fonte di mercurio. E' quindi consigliabile assumere regolarmente prodotti ittici, ma meglio se non più di due volte alla settimana, scegliendo pesci di volta in volta diversi, dando preferenza a quelli di piccola taglia (p.es. salmone, nasello, sogliola) ed evitando i "grandi predatori" come lo squalo o il pesce spada, la ventresca o il tonno, sono disponibili in commercio integratori di omega3 altamente purificati. Occorre prestare particolare attenzione alle norme igieniche, per evitare alcune infezioni pericolose per la salute della mamma e del feto (p.es. toxoplasmosi, salmonellosi e listeriosi): non consumare carne o insaccati, uova, molluschi crudi o poco cotti e latte o latticini non pastorizzati. Lavare attentamente frutta e verdura, lavarsi le mani prima e dopo la preparazione dei cibi e prima di mangiare.

Per quanto riguarda l'acqua, la gestante, oltre ai propri bisogni, deve coprire anche quelli fetali è quindi opportuno assumerne più di 1,5 litri al giorno. Il consumo di alcol durante la gravidanza va evitato ed è consigliabile ridurre il consumo di caffè e bevande contenenti caffeina.

