

# ALIMENTAZIONE RAGIONATA

E COMPONENTI NUTRITIVI

## GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO, COSA MANGIARE?



*Una corretta alimentazione è il principale fattore per il mantenimento della salute e del benessere: quindi, è necessario assumere corrette abitudini alimentari ed uno stile di vita sano già prima di iniziare la gravidanza.*

\* **Iacopo Bertini**

\*\* **Maria Rosaria D'Isanto**

**U**n corretto stile di vita può contribuire a favorire il concepimento, un corretto sviluppo del feto durante la gravidanza e un ridotto rischio di mortalità fetale e neonatale, influenzando anche, secondo le ultime ricerche, lo stato di salute del futuro bambino-adolescente e dell'adulto. Ma vediamo, nello specifico, quali sono le principali indicazioni a cui si deve attenere una donna durante il periodo della gravidanza.

### **Cosa mangiare in gravidanza**

Una corretta alimentazione deve soddisfare le aumentate richieste dell'organismo soprattutto per quanto riguarda alcuni nutrienti come proteine, ferro, iodio, acido folico, vitamina C e quelle del gruppo B (B1, B2, B12), ed acqua.

La piramide alimentare mediterranea ([www.piramideitaliana.it](http://www.piramideitaliana.it)) dà indicazioni precise sulla frequenza di consumo dei diversi alimenti per assicurare un apporto adeguato di tutti i nutrienti. Non esiste un alimento di per sé completo o migliore ma ogni alimento contiene alcuni, e non tutti, i nutrienti in quantità differenti: per questo, è necessario avere un'alimentazione quanto più varia per essere sicuri di introdurli tutti. L'alimentazione in gravidanza deve essere equilibrata e soprattutto seguire una serie di regole che comprendono l'uso di:

1. 2-3 spuntini tra i pasti principali, soprattutto nel terzo trimestre, consumando spesso la frutta per gestire meglio la sensazione di fame e per evitare pasti abbondanti a pranzo e a cena che rallentano la digestione.
2. Rispettare con più attenzione il consumo di almeno 5 porzioni tra frutta e verdura, scelta tra quella di stagione, nell'arco della giornata.
3. Consumare a pranzo o a cena, almeno due-tre volte a settimana, un piatto unico con legumi e cereali (es.: pasta e ceci, pasta e fagioli, riso o pasta e lenticchie, pasta o riso e piselli, orzo o farro e fagioli o zuppe di legumi e cereali misti) cui far

- seguire della verdura, una quota di pane e la frutta.
4. Privilegiare come condimento l'olio extravergine di oliva preferibilmente da aggiungere crudo alle pietanze
5. Per un adeguato introito di proteine alternare carne, pesce, uova e formaggi nell'arco della settimana, oltre al piatto unico di cui al punto 3.

6. Consumare il sale in modo moderato e scegliere quello iodato. Gli alimenti possono essere raggruppati, secondo le loro caratteristiche bromatologiche e nutrizionali, in diversi gruppi, e consumati secondo una certa frequenza e quantità rappresentate graficamente nella piramide; in particolare:

- 1. Latte e derivati:** latte, yogurt, formaggi freschi e stagionati.
- 2. Carni, pesci e uova:** carni rosse (bovina, ovina, suina, equina); carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, ecc.); carne conservata (prosciutti e insaccati); pesci, molluschi, crostacei freschi/surgelati o conservati; uova.
- 3. Legumi:** freschi o in scatola o surgelati o secchi.
- 4. Cereali e derivati, tuberi:** pane, fette biscottate, cracker, grissini, pasta, riso, mais, farro, orzo, couscous, polenta, prodotti da forno dolci, cereali da prima colazione, patate.

**5. Grassi da condimento:** olio extravergine di oliva, olio di semi, burro, margarine, strutto.

**6. Ortaggi e frutta:** insalate a foglia, ortaggi crudi o cotti, frutta fresca.

### **Cosa non mangiare in gravidanza**

La prima sostanza da eliminare in gravidanza è l'alcol, presente oltre che nelle bevande (vino, birra, liquori e aperitivi) anche in alcune preparazioni (es. dolci imbevuti di liquori o altre pietanze) anch'esse da escludere dalla dieta della gestante.

Durante il periodo gravidico è consigliabile limitare il consumo di pesci di grandi dimensioni (pesce spada, squalo, tonno) a causa dei diversi contaminanti ambientali (mercurio, diossine, ecc.) che possono accumularsi nei loro tessuti





grassi. L'eccesso di mercurio può danneggiare il feto o il sistema nervoso del neonato che si sta sviluppando. In quest'ottica sono da preferire pesci di taglia più piccola e in particolare l'uso del pesce azzurro dovrà avere una maggiore frequenza (acciughe e sardine).

### **Aspetti igienico-sanitari**

L'alimentazione per la donna in gravidanza deve tener conto anche della prevenzione di possibili tossinfezioni alimentari, che colpiscono generalmente il tratto gastroenterico.

### **Listeriosi**

*Listeria monocytogenes* è largamente diffusa in natura: infatti si ritrova nei foraggi, nelle acque di fiume, nei liquami e detriti utilizzati per la concimazione, nel suolo e nei vegetali.

Le buone prassi igieniche da seguire per evitare la listeriosi sono le seguenti:

- non consumare latte crudo, cioè non pastorizzato (la pastorizzazione uccide il microrganismo), e i suoi derivati, quali creme, latte acido, gelati, formaggi molli;
- evitare il consumo di carne cruda o poco cotta;
- lavare molto bene le verdure;
- refrigerare gli alimenti a + 4 °C.

### **Salmonellosi**

La salmonellosi si contrae per ingestione di acqua o alimenti contaminati da feci di individui malati o di animali. I sintomi, che insorgono dopo 12-48 ore dall'ingestione di alimenti contaminati, sono caratterizzati da diarrea severa accompagnata da febbre, nausea, vomito, mal di testa e malessere generale. Le misure preventive riguardano, in particolare, le carni e i derivati:

- divieto di mangiare alimenti di origine animale crudi o non sufficientemente cotti;
- la cottura dovrebbe sempre raggiungere i 74 °C al cuore del prodotto;
- evitare la ricontaminazione dei cibi cotti: le carni cotte, non destinate al consumo immediato, devono essere meticolosamente protette e raffreddate il più velocemente possibile;
- lavare bene le mani dopo la manipolazione di carni e pollame.

È poi consigliabile non consumare:

- uova crude o poco cotte e derivati a base di uova crude;
- latte non pastorizzato e i suoi derivati, compreso il latte in polvere;
- carne e derivati;

- salse e condimenti per insalate;
- preparati per dolci e creme;
- gelato artigianale con uova crude: nel dubbio, è preferibile scegliere quelli confezionati perché utilizzano uova pastorizzate;
- frutta e verdura contaminate durante il taglio, come ad esempio angurie e meloni.

### **Toxoplasmosi**

La toxoplasmosi è causata da *Toxoplasma gondii*, microrganismo che può trasmettersi da un animale all'altro attraverso l'alimentazione con carne infetta. Il *Toxoplasma* non si trova solo nella carne, ma anche nelle feci di gatto e nel terreno in cui abbia defecato un gatto o un altro animale infetto. La persona che contrae la toxoplasmosi resta protetta per tutto l'arco della vita da recidive. La toxoplasmosi è una condizione ad alto rischio se contratta in gravidanza: l'infezione infatti può passare al bambino attraverso la placenta, provocando in alcuni casi malformazioni.

Uno studio che ha coinvolto diversi centri in Europa, tra i quali anche due centri italiani, indica tra le principali fonti di infezione, nelle donne gravide, il consumo di carne poco cotta (dal 30 al 63% dei casi). È quindi necessario seguire alcune regole:

- evitare di assaggiare la carne mentre la si prepara e lavarsi molto bene le mani sotto acqua corrente dopo averla toccata;
- evitare la manipolazione della terra in orti e giardini, dove animali infetti possono aver defecato;
- lavarsi molto bene le mani prima di toccarsi la bocca o la mucosa degli occhi;
- lavare accuratamente sotto acqua corrente ortaggi e frutta (da preferire la frutta sbucciata e la verdura cotta se non può essere sbucciata);
- non consumare carni conservate (es. prosciutto crudo, insaccati e salami vari preparati con carne cruda).

### **Quanto deve aumentare il peso in gravidanza?**

Le esigenze della donna in gravidanza cambiano nel corso dei mesi con cambiamenti più sostanziali nel passaggio dal secondo al terzo trimestre. In particolare, dal settimo al nono mese la dieta deve soddisfare gli aumentati fabbisogni in termini di calorie e di specifici nutrienti, in particolare di proteine.

L'aumento di peso accettabile dipende dal peso, in relazione alla statura, a inizio gravidanza; una volta calcolato il proprio BMI (Body Mass Index, indice di massa corporea) con la formula: BMI = peso in kg/statura<sup>2</sup> in metri al quadrato, si può vedere, nella



BMI	Categoria	Aumento accettabile
< 18.5 kg/m <sup>2</sup>	Sottopeso	12.5 – 18.0 kg
18.5 - 24.9 kg/m <sup>2</sup>	Normopeso	11.5 – 16.0 kg
25.0 - 29.9 kg/m <sup>2</sup>	Sovrappeso	7.0 – 11.5 kg
≥ 30.0 kg/m <sup>2</sup>	Obesità	5.9 kg

**Tabella 1. Aumento accettabile del peso rispetto all'indice di massa corporea (BMI=kg/m<sup>2</sup>) della donna ad inizio gravidanza.**

tabella 2, quale sia l'intervallo accettabile dell'aumento di peso a fine gravidanza. I valori riportati sono orientativi e sarà comunque il ginecologo a valutare, caso per caso, la situazione.

### **Mangiare per due?**

Sicuramente no. È un'idea sbagliata quella per cui la donna debba mangiare molto più del normale. Nel primo trimestre l'incremento calorico giornaliero medio di una donna, che inizia la gravidanza normopeso e che abbia una progressione corretta del peso, è minimo, circa 70 kcal, diventa di circa 260 kcal nel secondo e circa 500 kcal nel terzo trimestre.

### **"Voglie" da assecondare o sono un falso mito?**

A volte, durante la gravidanza, le donne possono provare un desiderio, che sembra irrefrenabile, di mangiare un determinato cibo. Su queste "voglie" improvvise ci sono diverse teorie popolari che però non hanno mai avuto un riscontro scientifico. In realtà, sembra che l'aumento degli estrogeni, in gravidanza, comporti un'alterazione del senso del gusto e dell'olfatto, per cui può accadere che la donna si senta "attratta" da un alimento che prima non era gradito e, viceversa, di disprezzarne un altro che invece in precedenza era molto apprezzato.

### **Quanti pasti al giorno sono consigliati in gravidanza?**

In gravidanza è fondamentale avere un'alimentazione equilibrata ed evitare lunghi digiuni alternati a pasti troppo abbondanti: è opportuno quindi fare tre pasti principali al giorno, con le giuste quantità e concedersi due o più spuntini, consumando frutta o yogurt o, se se ne sente il bisogno, anche qualche dolcetto, soprattutto se non ci sono problemi di sovrappeso ad inizio gravidanza e il peso aumenta correttamente durante la gestazione.

### **Gli integratori di vitamine prima e durante la gravidanza**

Se la futura mamma si nutre con una dieta variata, non salta i pasti e fa esercizio fisico, la sua dieta le consente di introdurre tutti i nutrienti di cui ha bisogno, per cui gli integratori multivitaminici non sono indispensabili. L'eccezione è rappresentata dall'introduzione di acido folico, che deve iniziare già prima (almeno un mese) della gravidanza e poi continuare fino alla fine del terzo mese di gestazione. Durante la gravidanza, poi, ci possono essere condizioni fisiologiche particolari per cui è consigliabile assumere integratori di specifici nutrienti: in tutti i casi, sarà il ginecologo o il nutrizionista a stabilirne le tipologie e i dosaggi.

### **Strategie per il controllo della fame in gravidanza**

Una prima strategia è quella di frazionare la dieta giornaliera in 5-6 pasti (3 pasti principali e 2-3 spuntini) per poter bloccare l'insorgere delle cosiddette "spinte compulsive".

Un'altra strategia è quella di bere almeno 8-10 bicchieri di liquidi (acqua, ma anche tisane, tè, meglio se deteinato, o centrifughe di frutta fresca) con regolarità, durante e fuori dai pasti.

Molto importante è non saltare la prima colazione, dolce o salata secondo le preferenze, che consente di non avvertire la sensazione di fame durante la mattinata.

### **Nausea in gravidanza e ruolo dell'alimentazione**

La nausea durante la gravidanza è più frequente nel primo trimestre ma in alcune donne continua anche oltre. Può presentarsi in qualsiasi momento del giorno o della notte, anche se quella mattutina colpisce una percentuale più elevata di donne.

Se la nausea è al mattino, è consigliabile scegliere alimenti ricchi di carboidrati, poveri di grassi e facili da digerire. In alcuni casi sono utili i cibi salati o quelli che contengono lo zenzero, per esempio le caramelle o i biscotti allo zenzero.

È preferibile, quindi, evitare gli alimenti oleosi, speziati e grassi. L'uso dello zenzero come integratore viene spesso consigliato come rimedio naturale: diversi studi sembrerebbero confermare l'effetto positivo sia come estratto, in forma di capsule, sia, nelle forme più lievi di nausea, masticandone qualche fettina oppure grattugiandolo sugli alimenti. È tuttavia raccomandabile, prima di ricorrere al suo utilizzo, chiedere informazioni al proprio ginecologo.

Un'altra accortezza è quella di fare diversi piccoli spuntini anziché fare i classici tre pasti principali: la nausea, infatti, può peggiorare a stomaco vuoto.

(Rebecca Siegel)

### **Stitichezza in gravidanza: alimentazione e integratori**

La stitichezza è un problema che a volte accompagna la donna durante la gestazione soprattutto nell'ultimo trimestre: per contrastarla è fondamentale seguire un'alimentazione ricca di alimenti vegetali (legumi, frutta secca oleosa, verdure e frutta) per il loro contenuto di fibre, oltre a introdurre una quantità adeguata di liquidi. È invece da sconsigliare il ricorso a piante ad azione lassativa "spinta" (senna, cascara, frangula, rabarbaro), mentre si può ricorrere, informando preventivamente il ginecologo, all'uso di piante (malva, altea) o semi (lino, psillio, ecc.), sotto forma di tisana o come integratori, per il loro contenuto in mucillagini ad azione più delicata sull'intestino.

In assenza di controindicazioni, anche le passeggiate o altre attività fisiche adatte al periodo gravidico possono dare un beneficio.

### **L'alimentazione per l'allattamento**

La madre che allatta fornisce al neonato, in media, circa 500-600 g di latte ogni giorno, che in seguito possono aumentare fino a 800-900 g.

Per permettere la produzione di latte la nutrice ha bisogno di un maggiore apporto di energia, in parte fornita dalla dieta e in parte dalle riserve energetiche (tessuto adiposo) accumulate durante la gravidanza; l'organismo ha anche un maggior fabbisogno di proteine, con un incremento tra i 17 e i 21 g/die, e di acqua. In particolare, nei primi mesi, se l'allattamento è di tipo esclusivo, si ritiene necessario un incremento energetico giornaliero di 500 kcal. Da un punto di vista qualitativo, invece, il consumo dei diversi alimenti deve rimanere quanto più vario possibile.

## **ALIMENTAZIONE IN ALLATTAMENTO: FALSI MITI DA SFATARE**

### **La birra aumenta la produzione di latte?**

Si tratta di una vecchia credenza: tra l'altro la birra contiene alcool e questa sostanza, una volta ingerita dalla donna che allatta, passa nel latte materno; di conseguenza, viene assunto dal neonato, che, non essendo in grado di metabolizzarlo, ne riceve dei danni.

### **"Il latte fa latte"**

È una frase popolare usata per dire che favorirebbe la produzione di latte materno: è bene dire che questo non è vero. Resta utile l'uso del latte all'interno di una dieta bilanciata per la nutrice.

### **Tisane di piante per aumentare la produzione di latte**

Molte donne ricorrono a tisane, sostanze o integratori a base di piante (fieno greco, cardo mariano, galega, erba medica, ecc.) dette galattogene o galattagoghe. I più importanti studi sull'argomento, al momento, affermano che non è possibile stabilire con certezza l'efficacia dell'utilizzo di queste tisane a base di piante per aumentare la produzione di latte materno anche se, per alcune di esse (la galega in particolare) sembrano esserci dati positivi. Seppur utilizzate da molti anni, mancano dati clinici sicuri e affidabili circa la loro sicurezza in una situazione delicata quale può essere l'allattamento.

### **L'uso di alcune verdure è sconsigliato in allattamento**

Per tradizione, alcune verdure (cavoli, broccoli, asparagi, carciofi, aglio, cipolla, ecc.) e spezie dal sapore amaro e molto intenso sono sconsigliate nella dieta della mamma che allatta in quanto ritenute in grado di variare e rendere sgradevole il sapore del latte. In realtà, gli ultimi studi in proposito sembrano indicare che il neonato possa non gradire il latte materno nel caso in cui la mamma consumi alimenti diversi rispetto a quelli che faceva parte della sua dieta nella fase della gravidanza. In pratica, il neonato potrebbe rifiutare il latte materno se avverte delle sostanze con cui non era venuto "in contatto" nella precedente vita intrauterina.

\* **Iacopo Bertini: Biologo Nutrizionista, PhD, Erborista**

\*\* **Maria Rosaria D'Isanto: Biologa Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione**  
**Membri del Comitato Scientifico A.I.Nut. (Associazione Italiana Nutrizionisti, [www.ainut.it](http://www.ainut.it))**

### **Bibliografia**

- Bertini I, Giampietro M, Lugli A. Alimenti ed erbe per la salute e il benessere. Il Pensiero Scientifico editore.
- Bertini I, Giampietro M. Diete vegetariane, esercizio fisico e salute. Il Pensiero Scientifico editore.
- EFSA Journal 2014;12(7):3761.
- LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) 2014. IV Revisione. Società Italiana di Nutrizione Umana.
- Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. CRA-Nut. Revisione 2003.
- Linee Guida per una Gravidanza Fisiologica. Ministero della Salute – ISS – CEVEAS. 2011.
- Kaiser L & Allen LH. *J Am Diet Assoc.* 2008 Mar;108(3):553-61.
- Matusiak *et al.*, *J Obes.* 2014:204295.
- Pena-Rosas *et al.*, *Cochrane Database Syst Rev.* 2012, 12: CD004736.
- Viljoen *et al.*, *Nutr J.* 2014 Mar 19;13:20.