



Nutrire la vita:

l'alimentazione della donna prima, durante e dopo la gravidanza

A CURA DI MARCO FAVASULI, BIOLOGO NUTRIZIONISTA
E MIRCO BIANCHI, FISIOTERAPISTA

In questo articolo cerchiamo di analizzare dal punto di vista nutrizionale alcune fasi delicate della vita di ogni donna prima, durante e dopo la gravidanza. Questo articolo è puramente informativo: per informazioni specifiche vi ricordiamo di contattare il vostro medico o il nutrizionista.

Come cambia l'alimentazione della donna durante la sua vita?

La memoria metabolica pre-concepimento

Mangiare in maniera adeguata durante le fasi della gravidanza è fondamentale per garantire al bambino di nascere e crescere in salute: questo è risaputo. Meno conosciuta è invece la memoria metabolica che già nelle fasi antecedenti al concepimento è in grado di influenzare il futuro del bambino.

La letteratura scientifica ci dimostra che il sovrappeso e l'obesità determinano una minore fertilità per le donne e non solo: anche gli uomini in sovrappeso od obesi risultano essere meno fertili rispetto ai normopeso. Lo stesso vale per le condizioni di sottopeso: le conseguenze possono essere amenorrea o anovulatorietà

(interruzione del ciclo mestruale). I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) sono presenti nel 60% dei casi di sottopeso.

È molto importante quindi giungere alla fase del concepimento in una condizione di normopeso: questo stato si raggiunge seguendo delle corrette abitudini alimentari e praticando attività fisica leggera/moderata per circa 30-60 minuti tutti i giorni (camminate, salire le scale, bicicletta, passeggiate in montagna, ecc.), intensa per 2 o 3 volte alla settimana (esercizi mirati preventivi o riabilitativi). L'esercizio fisico aiuta a scaricare gli stati di ansia e stress accumulati nelle giornate di lavoro e promuove la sintesi di endorfine, molecole che aumentano il buonumore.

Avere un peso adeguato all'inizio della gravidanza riduce il rischio di aborto spontaneo, diabete





gestazionale, parto cesareo, nascita prematura, peso eccessivo del neonato alla nascita e durante le fasi successive di crescita.

Vi ricordiamo inoltre l'importanza dell'acido folico: l'assunzione adeguata è essenziale nei mesi precedenti il concepimento e durante il primo trimestre di gravidanza in modo da diminuire il rischio di possibili problematiche al feto.

L'acido folico è una vitamina contenuta sotto forma di folati in alcuni alimenti come i vegetali a foglia verde, la frutta, i legumi, i cereali integrali, il fegato, le uova. Attenzione però, la cottura distrugge circa il 90% delle vitamine contenute naturalmente negli alimenti, per questo si suggerisce comunque l'integrazione giornaliera di acido folico.

La gravidanza: il momento cruciale per mamma e bambino

Durante i nove mesi di gravidanza l'organismo della donna subisce notevoli modifiche allo scopo di garantire al feto una crescita perfettamente in salute.

Aumento del peso corporeo: l'aumento ponderale dovrebbe essere intorno agli 11 e 13 kg in condizioni di normopeso. In caso di gravidanza gemellare, si può considerare adeguato un incremento di

peso compreso tra i 16 ed i 20 kg. La maggiore richiesta energetica per la crescita del feto si traduce in un aumento dell'appetito: **non si deve mangiare per 2 ma 2 volte meglio!** Dovrà aumentare quindi la quantità degli alimenti, ma soprattutto la qualità di essi in rispetto delle linee guida internazionali. L'organismo inoltre modifica la quantità di salivazione ed il suo pH che provocano nausea e difficoltà di deglutizione nei primi 3 mesi. La motilità intestinale si riduce: lo stomaco si svuota più lentamente, aumenta l'acidità gastrica e il bruciore allo stomaco; il colon riassume acqua in quantità maggiore e questo può provocare stipsi (stitichezza).

Inoltre, aumenta il volume sanguigno: questo può provocare la cosiddetta anemia da diluizione, una condizione in cui la concentrazione di ferro nel sangue può scendere molto.

Aumenta l'ipercoagulabilità del sangue con un maggiore di rischio di tromboembolia venosa: **un movimento adeguato e attività fisica mirata sono essenziali.** >



Nutrire la vita:

l'alimentazione della donna prima, durante e dopo la gravidanza

Detto questo, sorge spontanea la domanda, come deve cambiare la mia alimentazione in questa fase così importante della vita?

Una dieta equilibrata e varia è in grado di garantire il giusto apporto di nutrienti, cercando di avere una prima parte di giornata caloricamente più densa per concludere con una cena un po' più leggera. Almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura; 3 pasti principali e 2 spuntini; cereali, pane, pasta o riso (meglio se integrali) ad ogni pasto principale; preferire le carni bianche e limitare le carni rosse e gli affettati; pesce almeno 3 volte a settimana; formaggi magri 3 o 4 volte a settimana; uova 1 o 2 volte a settimana; legumi quasi tutti i giorni; olio extravergine di oliva per condire; bere molta acqua (in media un litro e mezzo/due al giorno).

Infine occorre assolutamente limitare gli alcolici, la caffeina ed evitare il fumo.

Sembra banale ma questo è il miglior modo per mangiare in maniera salutare soprattutto durante la gravidanza. Se alcune future mamme in questo momento scuotono la testa, non devono preoccuparsi: la questione – la conosciamo molto bene,



poiché siamo confrontati quotidianamente con questa situazione – deve essere affrontata con calma e deve essere strutturata in base alle proprie abitudini, esigenze e situazioni familiari. In questo contesto entra in gioco la figura del “nutrizionista”, il quale educa sul modo di mangiare senza imporre diete e polverine magiche varie.

Come detto in precedenza, le richieste di ferro aumentano in gravidanza ma risulta necessaria l'integrazione solamente se l'apporto nutrizionale non è sufficiente. Attenzione: integrare significa completare in caso di carenze. Questo discorso vale per tutti i minerali e gli oligoelementi. Ad esempio per quanto riguarda il calcio, l'organismo durante la gravidanza è in grado di aumentare e ottimizzare l'assorbimento del minerale prezioso per la crescita del feto, per questo il fabbisogno giornaliero di calcio rimane uguale a quello delle donne non in gravidanza.

Allattamento

Dopo il parto la madre ha necessità ancora differenti.

Lo sforzo che l'organismo compie per poter produrre il latte materno è elevato: il fabbisogno energetico in questa fase aumenta di circa 400 kcal giornaliere e questo aiuta la donna a tornare



al peso pre-gravidanza. Ovviamente non basta solo questo, le madri dovranno mantenere uno stile di vita salutare, seguire delle corrette abitudini alimentari e muoversi in maniera adeguata in modo da ritornare al peso forma in un tempo adeguato. Inoltre, è fondamentale fornire il giusto apporto di nutrienti in modo da produrre un latte materno ricco e completo.

Il latte materno è un alimento dalle innumerevoli proprietà. È fondamentale per la corretta crescita del bambino: contiene tutti i nutrienti, minerali, oligoelementi che servono al bambino nelle prime fasi della sua vita. Attraverso il latte materno la madre è in grado di fornire al piccolo anche gli anticorpi necessari per lo sviluppo delle difese immunitarie. Inoltre, la flora batterica intestinale del neonato viene colonizzata in maniera salutare





durante l'allattamento al seno, fattore fondamentale che può mancare in caso di utilizzo di latte in polvere e che può aumentare il rischio di sovrappeso e obesità per il bambino negli anni futuri.

Alcune molecole presenti nei cibi che la madre assume arrivano al neonato tramite il latte materno: variare l'alimentazione consente al bambino di scoprire nuovi sapori. Al contrario

andranno evitati gli alcolici, la caffeina, la teina e le bevande a base di cola, gli zuccheri aggiunti e tutti i cibi trasformati e industrializzati.

Da aumentare l'assunzione di acqua, componente fondamentale del latte, preferendo acque con un buon contenuto di calcio, minerale dalle aumentate richieste durante l'allattamento. Altri micronutrienti che l'organismo reclama in maggiori quantità sono ad esempio iodio, magnesio, zinco ed in generale tutte le vitamine. Ricordiamo che occorre integrare solo laddove l'alimentazione sia carente.

Conclusione

Un'alimentazione ben variata è in grado di apportare tutti i nutrienti necessari nelle diverse fasi importanti della vita di una donna. L'eccezione riguarda l'acido folico nel primo trimestre di gravidanza e nei mesi precedenti il concepimento.

Durante queste delicate fasi, il consiglio rimane quello di contattare un medico e un nutrizionista in modo da garantire la salute sia alla madre sia al bambino. ▲

Promozione esclusiva per i lettori di Vivere la Montagna

“Equilife è pensato per chiunque abbia a cuore la salute, desideri migliorare la propria alimentazione o voglia perdere i chili superflui e migliorare la qualità di vita”.

“Torna in forma per l'estate”

Presentando questo tagliando avrai diritto a **CHF 100.-** di sconto sulle nostre offerte Equilife previo appuntamento informativo con il nostro nutrizionista.

Maggiori informazioni telefonando allo 091 221 02 04 per Locarno allo 091 835 47 00 per Bellinzona oppure scrivendo a info@ilcentro.ch

Non cumulabile.

Promozione valida fino al 31.05.2017 solo per nuovi clienti.



GLI AUTORI

Marco Favasuli, biologo nutrizionista, specializzato in nutrizione in età pediatrica, sta proseguendo i suoi studi seguendo un master in nutrizione ed integrazione nello sport. Ha collaborato in diversi ambulatori per l'adulto e ora lavora come consulente nutrizionale presso il CENTRO, studio di fisioterapia e palestra medica di Locarno. Maggiori informazioni www.ilcentro.ch oppure accedendo alla pagina informativa sulla nutrizione in Facebook “Equilife – il Centro”.

Mirco Bianchi, fisioterapista e titolare dei due centri di Bellinzona e di Locarno. Le strutture offrono molte proposte nel campo della palestra medica, della fisioterapia, dell'educazione alimentare, della prevenzione e della riabilitazione. Un team di 10 persone a Bellinzona e un nuovo team di 6 persone a Locarno sono pronte a mettere la vostra salute al loro CENTRO.

Per maggiori informazioni:
www.ilcentro.ch – info@ilcentro.ch