

La gravidanza è una condizione fisiologica caratterizzata da un aumento delle necessità nutrizionali poiché l'organismo deve far fronte ai fabbisogni di crescita e sviluppo del feto e delle strutture necessarie durante la gestazione, come la placenta e le ghiandole mammarie. Inoltre la donna deve provvedere alla costituzione dei depositi energetici che la supporteranno durante il parto e l'allattamento.

I cambiamenti fisiologici che incidono sull'alimentazione sono:

- aumento della fame e della sete per soddisfare i maggiori fabbisogni nutrizionali;
- incremento del peso;
- diminuzione della motilità gastrointestinale e rilassamento del cardias con conseguenti problemi di stipsi, bruciori e vomito;
- aumento del metabolismo basale;
- aumento del fabbisogno di acido folico, vitamina D e C, calcio, ferro e iodio.

Se in questo particolare periodo della vita, da un punto di vista quantitativo, l'alimentazione necessita di una richiesta supplementare media di energia di circa 300 Kcal/die in base al BMI pre-gravidanza, da un punto di vista qualitativo, invece, non dovrebbe discostarsi molto da quella di un soggetto adulto che si alimenti in modo variato ed equilibrato, fatta eccezione per alcuni nutrienti. Il concetto di "mangiare per due" è stato quindi da tempo ragionevolmente sostituito dalla formula "mangiare due volte meglio".



Già prima del concepimento è importante conoscere il proprio Body Mass Index (peso in Kg/altezza in m²): valori inferiori a 20 depongono per sottopeso, tra 20 e 25 per normopeso, tra 25 e 30 per sovrappeso e superiori a 30 per obesità. Durante la gravidanza l'incremento ponderale in un soggetto normopeso al concepimento dovrebbe raggiungere i 10-12,5 Kg; se si è invece in sovrappeso (BMI > 25), dovrebbe essere contenuto tra 7 e 11 Kg; nelle donne sottopeso (BMI < 20) sarebbe auspicabile un incremento di 14-16 Kg. L'aumento del peso corporeo medio della gestante durante la gravidanza è così ripartito:

- primo trimestre: 1,5-2 Kg (500 grammi al mese);
- secondo trimestre: 4,5-5,5 kg (350-450 grammi alla settimana);
- terzo trimestre: 2,5-3,5 Kg (200-300 grammi alla settimana).

È di particolare importanza tenere sotto controllo il peso durante i primi mesi di gravidanza poiché un incremento eccessivo può predisporre sia al diabete gestazionale che alla gestosi, condizioni che causano un accrescimento disarmonico ed eccessivo del feto con un aumento del rischio di morte intrauterina, parto prematuro e ricorso al taglio cesareo. Inoltre la gravida rischia di sviluppare il diabete di tipo 2 anche a distanza di anni dal parto e di manifestare una serie di alterazioni quali l'aumento della pressione arteriosa, comparsa di notevoli proteine nelle urine ed insorgenza di edemi.

Vediamo nel dettaglio quali sono gli alimenti da preferire e quelli da evitare e l'importanza che assumono alcuni macro e micronutrienti.

Zuccheri complessi: la maggior parte del fabbisogno energetico è rappresentato da questo macronutriente. Alimenti essenziali preferibilmente integrali sono la pasta, il riso ed altri cereali, il pane, oltre ai legumi, poiché il loro assorbimento è più lento rispetto agli zuccheri semplici (glucosio, dolci, bibite zuccherine). Inoltre sono ricchi in fibra e contengono una quota proteica. È sconsigliata l'assunzione di dolcificanti di sintesi.

Proteine: la gestante presenta un maggiore fabbisogno proteico necessario per promuovere la sintesi dei tessuti materni e fetali. Bisogna considerare, tuttavia, che in generale la dieta occidentale fornisce già una buona quantità e qualità di questo macronutriente. È consigliabile assumere carne (preferibilmente bianca), pesce, uova, soia, latte parzialmente scremato, legumi e contestualmente ridurre il consumo di salumi ed evitare la carne cruda, i molluschi e la selvaggina.

Lipidi: lo sviluppo del sistema nervoso del feto esige un importante apporto dell'acido $\omega 3$ che viene sintetizzato soprattutto nel fegato e nella placenta. Nonostante l'acido grasso venga già prodotto dall'organismo, è bene introdurre alimenti che ne sono ricchi come ad esempio il pesce. Per condire le pietanze bisogna scegliere l'olio extravergine di oliva e limitare il consumo di burro e margarine.

Vitamine e minerali: tra le vitamine, quelle che necessitano di una speciale attenzione per il loro aumentato fabbisogno sono l'acido folico e la vitamina D. I livelli di assunzione consigliati di acido folico, più del doppio rispetto al normale, sono dovuti al suo coinvolgimento diretto nella fase iniziale della sintesi degli acidi nucleici e all'aumento dell'escrezione urinaria della madre. La vitamina D invece gioca un ruolo fondamentale nel corretto assorbimento del calcio.

Per quanto riguarda i minerali, sono richiesti elevati valori di calcio e di ferro; il primo è essenziale per la calcificazione ossea fetale, il secondo viene utilizzato non solo nella sintesi dell'emoglobina e della mioglobina, ma anche per la formazione del deposito epatico di ferro. Tale riserva sarà mobilizzata durante la vita neonatale per compensare la bassa concentrazione di questo elemento nel latte materno. Per introdurre la giusta quantità di vitamine e minerali è utile consumare frutta e verdura di stagione, latte parzialmente scremato e formaggi magri (preziose fonti di calcio).

Sale da cucina: è auspicabile ridurre la quantità e preferire quello iodato, evitando il consumo di dadi per il brodo.

Bevande: è obbligatorio eliminare alcolici e superalcolici e, come già ricordato, bibite zuccherine e limitare il consumo di bevande nervine (caffè, the e cioccolata). È preferibile bere acque ricche di calcio, uno dei minerali più importanti durante la gravidanza.

In generale è buona norma evitare i cibi piccanti, in salamoia, affumicati o troppo salati.

Le donne in gravidanza devono essere informate circa le misure di prevenzione igienico-alimentari da adottare per ridurre il rischio di contrarre tossinfezioni alimentari come la Toxoplasmosi e la Salmonellosi. A tal proposito possono essere utili alcuni semplici suggerimenti: lavare le mani prima e dopo la manipolazione dei cibi, pulire adeguatamente frutta e verdura, evitare il consumo di carne e uova crude o poco cotte e l'esposizione con terreno contaminato con le feci dei gatti.

Infine, per concludere, seguono dei piccoli consigli nutrizionali per contrastare alcuni dei disturbi più diffusi che possono presentarsi durante la gravidanza.

Per contrastare l'acidità gastrica: non tenere lo stomaco vuoto per molto tempo ma consumare frequentemente piccoli spuntini. Evitare gli alimenti che stimolano l'acidità gastrica come il caffè, il the e le spezie. Il latte e lo yogurt aiutano a limitare questi disturbi.

Per contrastare la stipsi: preferire il consumo di fibre associato ad un elevato apporto idrico.

Per contrastare la nausea e il vomito: consumare piccole quantità di cibi secchi e croccanti tipo fette biscottate e pane tostato prima di un pasto e bere acqua a stomaco vuoto.