



el

Alimentazione in gravidanza

*La gravidanza è un evento fisiologico
durante il quale la salute del
nascituro dipende strettamente da
quella della madre.*



Studi dimostrano che esiste una stretta correlazione fra alimentazione e capacità riproduttiva di uomini e donne

Il suggerimento alla donna nel periodo fertile o alla coppia che desidera una gravidanza è seguire la DIETA MEDITERRANEA considerata il modello alimentare IDEALE.

La malnutrizione, in eccesso o in difetto, è associata a disturbi dello sviluppo intrauterino del feto e del neonato e favorisce l'aumento del rischio di malattie non trasmissibili in età adulta (NCDs).

Evidente la necessità di sensibilizzare a tematiche nutrizionali, per identificare e correggere fattori di rischio e/o comportamenti che potrebbero favorire esiti riproduttivi avversi.



DM e Ambiente

La DM (Dieta Mediteranea) è ETICA, tiene conto dei fattori che influenzano la salute, l'ambiente e la società.
Gli alimenti di cui si raccomanda un maggior consumo, poiché correlati a un miglior stato di salute, sono anche quelli a minor impatto ambientale e viceversa.





Il peso corporeo



L'aumento ponderale in gravidanza varia da donna a donna e dipende dal peso di partenza prima del concepimento e in media si attesta intorno ai 12 kg.

È fondamentale e legato al peso del feto, della placenta, del liquido amniotico, dell'utero, dalla ritenzione dei liquidi e dalla deposizione dei grassi nei tessuti

L'eccessivo peso in gravidanza può determinare patologie come diabete, ipertensione e l'eccessiva crescita del feto che potrebbe rendere più difficoltoso il parto

Calorie e alimentazione

L'alimentazione in gravidanza è simile a quella degli altri momenti della vita della donna e dev'essere varia e bilanciata.

Non é necessario "mangiare per 2",
nè assecondare le "VOGLIE" che, sebbene non vadano demonizzate, non sono indicatori nutrizionali. In particolare, la dieta della gestante necessita di qualche attenzione sotto il profilo della qualità e della tipologia dei nutrienti: proteine, grassi, minerali e vitamine oltre che all'abituale attenzione alla sicurezza degli alimenti.



Calorie e alimentazione

Le calorie da implementare devono coprire i fabbisogni metabolici della mamma e l'accrescimento dei tessuti di entrambi. Questi valori variano in base ad ogni mamma (peso, età, altezza e stile di vita)



In generale il costo energetico (K/cal) giornaliero in gravidanza è:

1° trimestre	0 + 70
2° trimestre	+260
3° trimestre	+500

In ogni caso, se di interesse, è opportuno rivolgersi allo specialista per valutazioni individuali, soprattutto per donne in sovra o sottopeso

Alimentazione e Integrazioni

Resta quasi invariato il fabbisogno di grassi e carboidrati, mentre aumenta leggermente quello proteico.

Normalmente non servono supplementazioni di vitamine, ma calcio, ferro e iodio vanno attenzionati.

Il fabbisogno di alcuni minerali e vitamine aumenta per sostenere lo sviluppo fetale e i cambiamenti materni. Una dieta varia ed equilibrata è la prima fonte di micronutrienti.



Alimentazione e Integrazioni

Le donne in gravidanza dovrebbero beneficiare di indicazioni nutrizionali mirate e del consiglio dello specialista di riferimento per eventuali supplementazioni.



Un particolare riguardo va riservato alle mamme vegane e vegetariane, che dovrebbero verificare la necessità di supplementare la vit.B12, fondamentale per la crescita e lo sviluppo del feto.

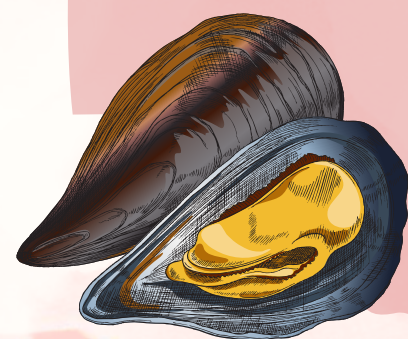


Il ferro

E' utile per:
prevenire l'anemia, sostenere l'aumento del
volume sanguigno materno e lo sviluppo del
feto...

Aumenta la sua richiesta del 50%

Il ferro si divide in EME (carne rossa e bianca,
uova, molluschi) più assimilabile, contenuto in
alimenti di ORIGINE ANIMALE il cui CONSUMO va
MODERATO e...



Il ferro



... NON EME (verdure foglia verde, legumi, semi oleosi, cereali integrali, frutta secca) meno assimilabile, presente nei VEGETALI da assumere quotidianamente associato a fonti di Vit. C (kiwi, fragole, agrumi) per una miglior assimilazione. The, caffè e vino rosso ne riducono l'assorbimento. La carenza di ferro potrebbe provocare anemia, un possibile parto prematuro e basso peso del nascituro. Per eventuali indagini, integrazioni e modalità di assunzione rivolgersi allo specialista



Il calcio



Utile per la formazione di ossa e denti del feto e per la corretta funzionalità muscolare e nervosa della futura mamma...



..va implementato di circa 150 mg;

necessita di esposizione al sole o adeguato apporto di vitamina D per essere assorbito dal corpo.

Si trova in latte e derivati, verdure e legumi, frutta a guscio, semi oleosi e pesce. Per favorirne l'apporto si può bere anche acqua ad alto contenuto ed elevata biodisponibilità.



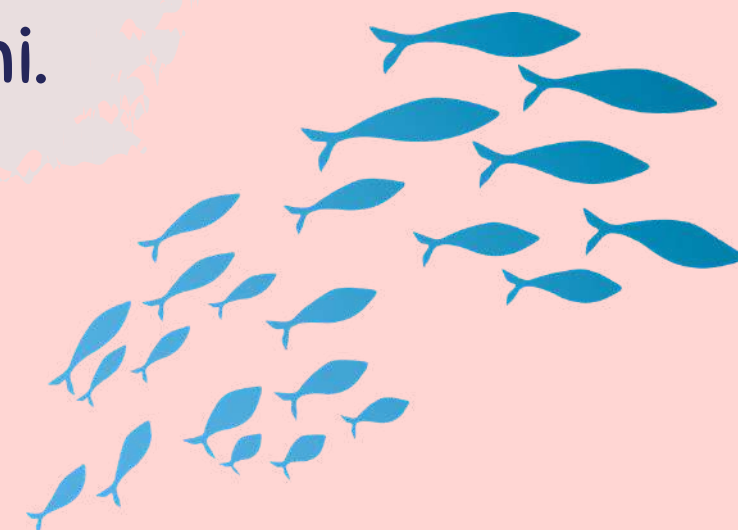
Lo iodio

Minerale indispensabile alla sintesi ormonale tiroidea e al corretto sviluppo neurologico fetale.



Aumenta la richiesta giornaliera di 50 mcg/giorno.

Viene normalmente assunto attraverso il consumo di sale necessariamente IODATO, pesce, molluschi, crostacei, uova e latticini.



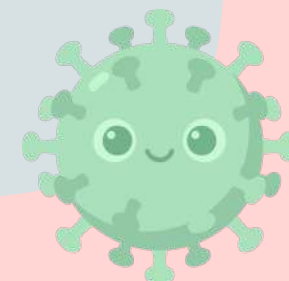
Senza dimenticare..



Il magnesio
controlla i crampi,
la pressione
arteriosa e rilassa
l'utero



Lo zinco per la
divisione cellulare e il
funzionamento del
sistema
immunitario.



Il potassio per
il mantenimento
dell'equilibrio
idrico, la pressione
arteriosa e la
riduzione della
stanchezza



La vitamina D



E' un pro-ormone che si produce al 90% grazie all'esposizione al sole; solo il restante 10% deriva dalla dieta, attraverso il consumo di salmone, sgombro, aringhe e sardine, uova, latticini. I suoi valori possono cambiare per etnie, età e peso.

Il suo deficit è stato associato a ridotta crescita ossea intrauterina, rischio di carie in età pediatrica ed all'aumentato rischio di sviluppare preeclampsia (aumento della pressione) e diabete gestazionale.



Evidenze suggeriscono che una carenza materna possa predisporre ad un maggior rischio di asma, eczema e riniti allergiche nei bambini.

Vitamine importanti



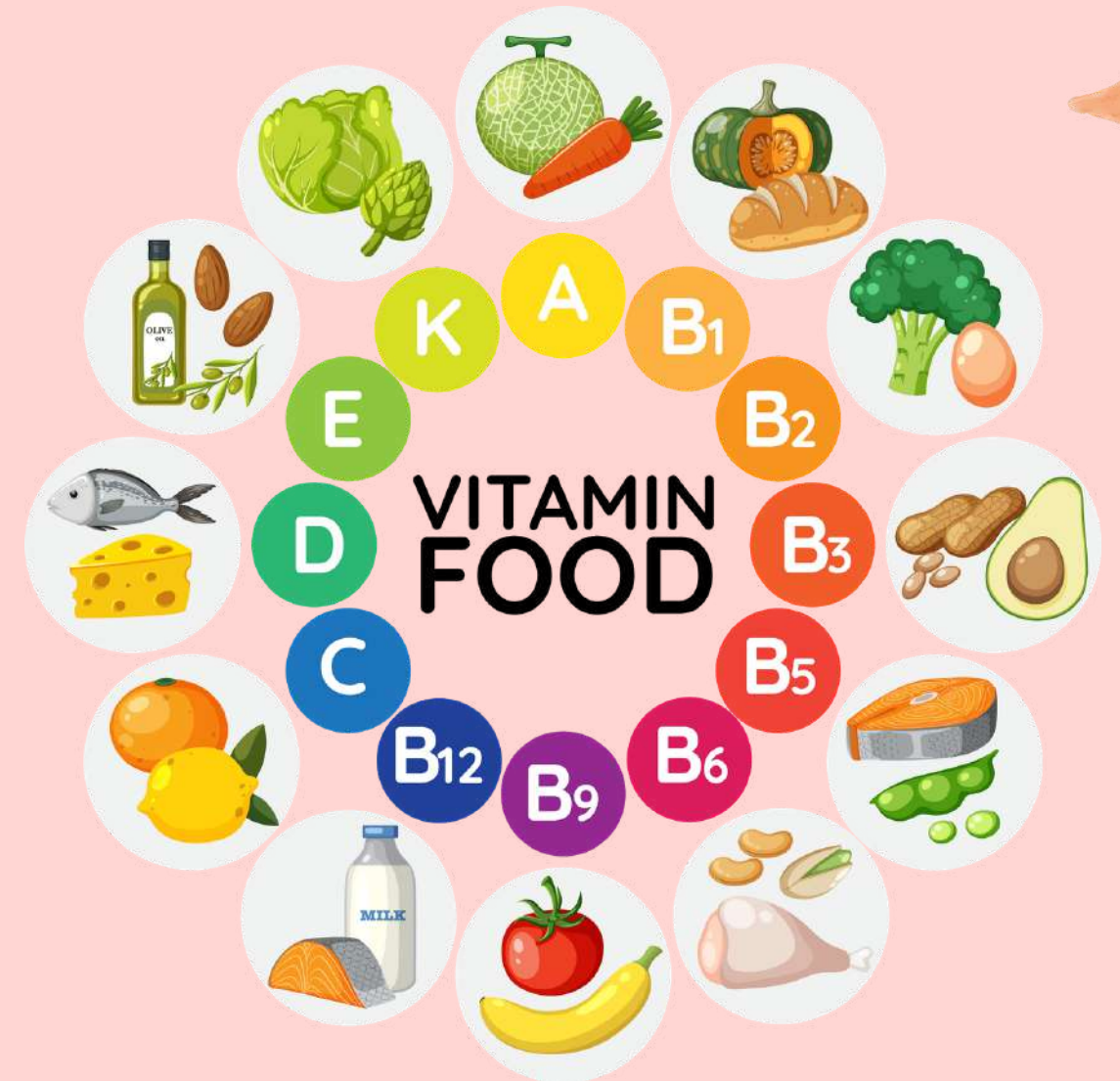
Vitamina C

Per aumentare l'assorbimento del ferro e per sostenere il sistema immunitario; si trova in pomodori, peperoni, insalate verdi, frutta (arance, pompelmo, fragole, kiwi, ribes).



Vitamina A

Per la crescita fetale; si trova in: verdura e frutta di colore giallo-arancio e verde scuro (carote, zucca, pesca, albicocche, broccoli e spinaci); latte, uova.



Vitamina B12

per la formazione dei globuli rossi; si trova in uova, carni, formaggi.



Acqua e gravidanza



In gravidanza bisognerebbe consumare circa 2 litri di acqua al giorno ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Per chi beve acqua imbottigliata è consigliabile quella con più elevato contenuto di Calcio (> mg 250/litro).

L'acqua svolge diverse funzioni: contribuisce alla formazione del liquido amniotico che protegge e favorisce lo sviluppo del feto, mantiene il volume sanguigno della madre per supportarne la crescita, previene la disidratazione, evitando complicanze come contrazioni premature e infezioni del tratto urinario.



Bevande nervine

La caffeina è contenuta in caffè, tè, cioccolato e bibite energetiche e gassate come la cola.



È un eccitante, può accentuare disturbi come ritenzione idrica e bruciore di stomaco della mamma. Un eccessivo consumo può aumentare il rischio di aborto spontaneo, parto prematuro e basso peso del nascituro.



Il consiglio è quello di non superare 2 tazzine di caffè e 2 tazze di tè al giorno o preferire prodotti decaffeinati o deteinati. In caso di gravidanza a rischio, è opportuno consultare il medico.



Dolcificanti e bevande

In gravidanza è consigliato contenere l'assunzione di dolcificanti, riservandoli a un consumo occasionale e moderato.

Pur non essendovi evidenze scientifiche definitive di gravi danni fetali, l'OMS e le linee guida generali suggeriscono cautela, per ridurre il rischio di parti prematuri e alterazioni del microbioma (flora batterica intestinale). I dolcificanti, inoltre, rendono più difficile l'adozione di un'alimentazione sana perché mantengono alto il desiderio di sapori dolci.

E' consigliato anche un uso moderato di soft drink e bevande, per l'eccessiva presenza di zuccheri che aumentano il rischio di diabete gestazionale, oltre a favorire l'aumento del peso corporeo.



I carboidrati

Rappresentano il 45–60% dell'apporto calorico giornaliero e solo il 15% dovrebbe derivare da zuccheri semplici.



Il gruppo “cereali, loro derivati e tuberi” comprende frumento, riso e derivati (pane, pasta), altri cereali minori (quali mais, avena, orzo, farro, ecc.) e patate. Apportano amido e buone quantità di vitamine del complesso B. E' opportuno utilizzare anche quelli integrali, in quanto ricchi di fibra. È buona abitudine consumarli ad ogni pasto per prolungare il senso di sazietà e tenere la glicemia sotto controllo.



Le fibre

Favoriscono:

- il transito intestinale, aiutando a contrastare la stipsi frequente in gravidanza;
- la crescita di batteri buoni indispensabili all'organismo;
- il senso di sazietà;
- livelli stabili di glicemia.

Si trovano negli alimenti di origine vegetale come cereali integrali, frutta, verdura, legumi, semi oleosi, frutta a guscio. Devono essere consumati abbondantemente ogni giorno anche a colazione e a merenda.



Le proteine

Rappresentano il
15-20%
dell'apporto
calorico giornaliero



E' necessaria un'
integrazione
progressiva in base
all'epoca gestazionale
e in caso di gemelli



1° trimestre	+1 g
2° trimestre	+8 g
3° trimestre	+ 25 g

Le proteine



Alimenti ricchi di proteine di alta qualità e oligoelementi (zinco, rame e ferro) sono la carne (privilegia quella bianca magra), il pesce (di piccolo/medio taglio) ricco di omega 3 indispensabile per un corretto sviluppo neurocognitivo e retinico del bambino, le uova che forniscono le vitamine del complesso B (B12) e i latticini. Fonte vegetale di proteine sono i legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, ecc.) meglio secchi e abbinati a cereali.

I lipidi

Il fabbisogno di grassi in gravidanza resta invariato e si aggira fra il 20% e il 35% dell'energia totale giornaliera, assunta attraverso cibi (pesce, carne, frutta secca..) e condimenti di origine vegetale e animale.

Questi oltre ad esaltare il sapore dei cibi sono indispensabili per l'assorbimento delle vitamine liposolubili (vitamine A, D, E e K). Da preferirsi i grassi di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine d'oliva (EVO).



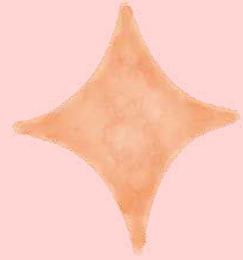
I pasti



L'alimentazione dev'essere varia ed equilibrata sempre, soprattutto durante la gravidanza quando ci si deve nutrire doppiamente bene! Si consigli di consumare tre pasti principali e due o tre spuntini...per evitare mal di stomaco o nausea legate ad un eccessivo riempimento!

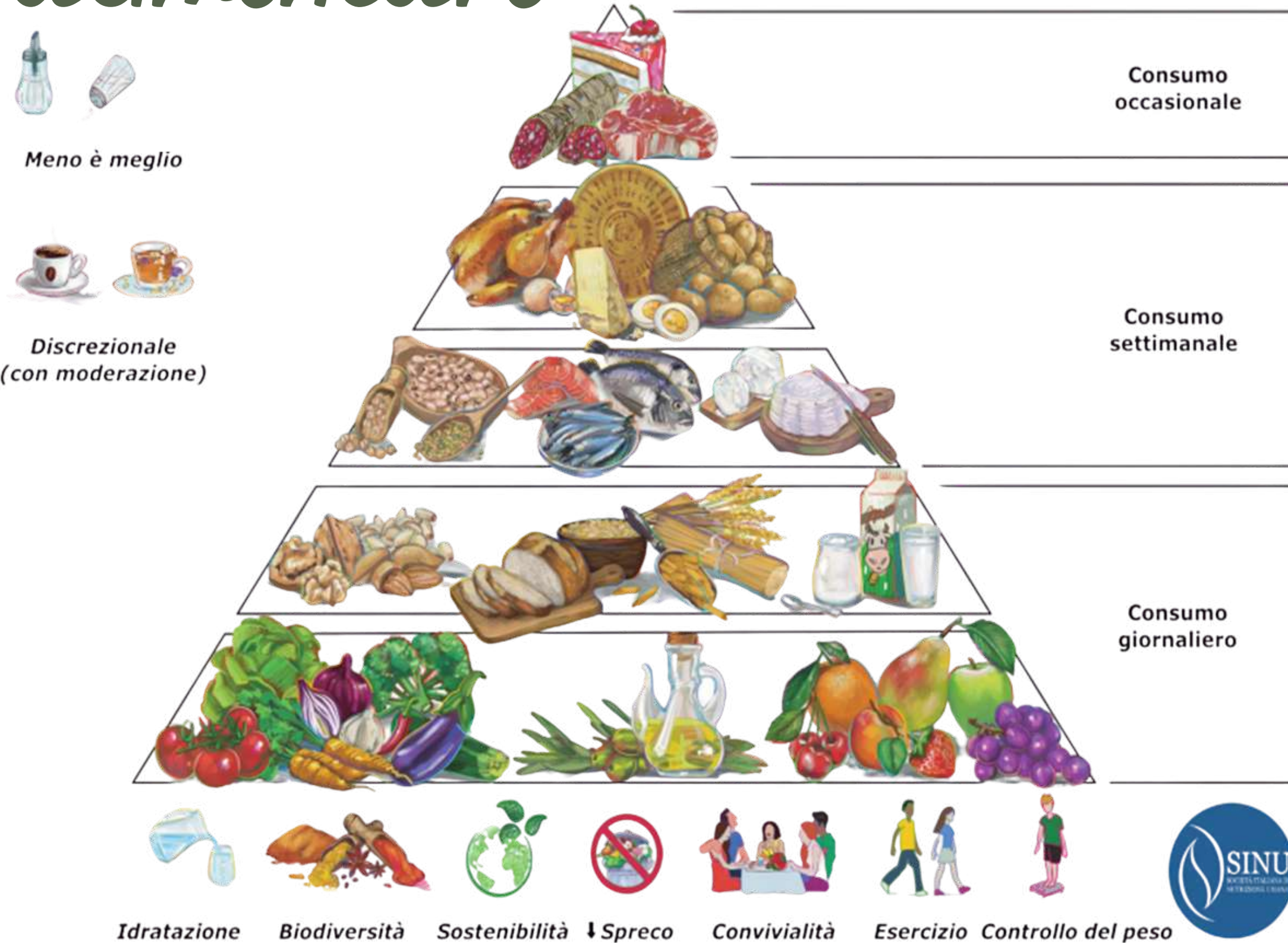


La piramide alimentare



Una guida visiva che suggerisce la corretta frequenza di consumo degli alimenti. Alla base quelli da consumare quotidianamente, all'apice quelli da limitare.

Fonte: © Società Italiana di Nutrizione Umana, 2025. Tutti i diritti riservati. È vietato ogni utilizzo, senza preventiva autorizzazione espressa.

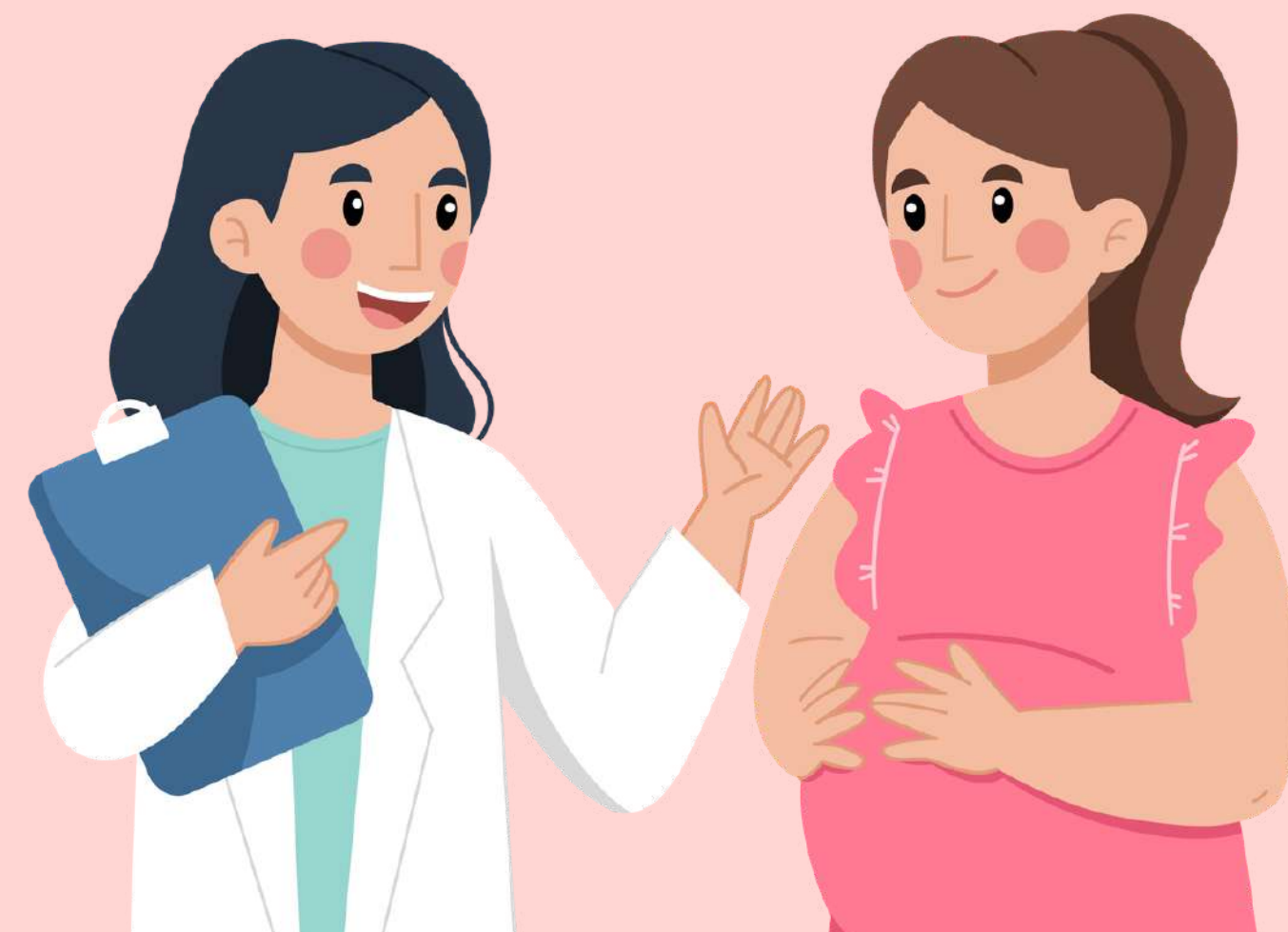


Diete vegetariane e vegane

Per essere appropriate e sicure,
devono essere ben pianificate.

Devono prevedere un' ampia varietà di alimenti, il
consumo regolare di legumi, semi oleosi e frutta
secca, prodotti derivati dalla soia e alimenti fortificati.

Per non esporre la madre, sia in gravidanza che in
allattamento, al rischio di carenze di macro e
micronutrienti è raccomandabile confrontarsi con un
professionista per pianificare il piano nutrizionale più
appropriato alle diverse esigenze.



Le cotture .. e il sushi

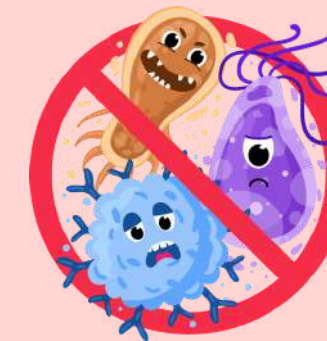
Preferire modalità
di cottura semplici,
come quella al
vapore o al forno.



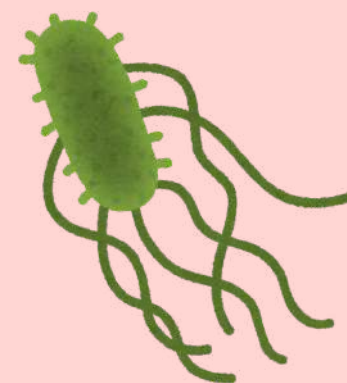
il consumo di pesce crudo
poco cotto o marinato è
sconsigliato in gravidanza
per scongiurare il rischio di
infezioni.



Patogeni e fonti



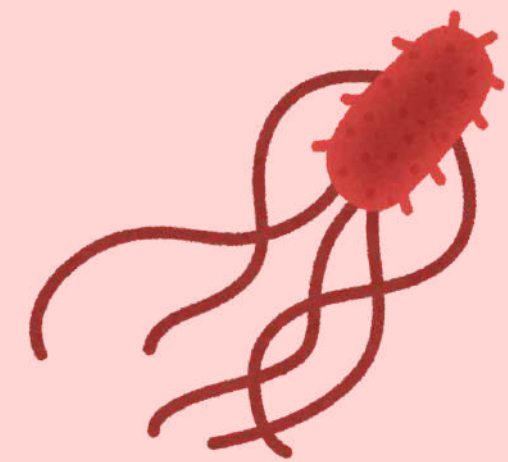
Toxoplasma gondii:
parassita presente in carne
cruda o poco cotta, frutta e
verdura non lavata, terra,
feci di gatto. Rischio di gravi
malformazioni fetali.



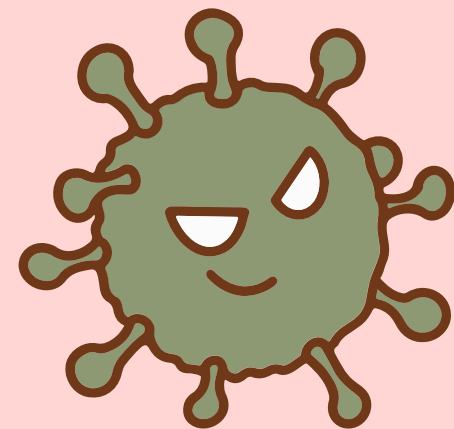
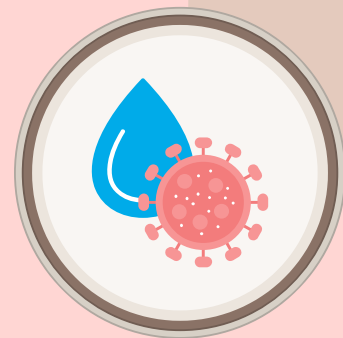
Salmonella, Campylobacter,
E. coli: batteri che possono
contaminare carni crude o
poco cotte, uova, latte, pesci e
frutti di mare crudi. Causano
gastroenteriti e complicanze
(aborto spontaneo
e parto prematuro)



Patogeni e fonti



Virus dell'Epatite A e Norovirus: presenti in acqua contaminata, frutti di mare crudi e verdure non lavate.



Listeria monocytogenes: batterio presente in latte crudo e derivati (formaggi molli non pastorizzati come brie, gorgonzola), salumi, pesce affumicato, prodotti ittici crudi. Può causare listeriosi, con rischi di aborto, parto prematuro, morte fetale.



Ridurre i rischi

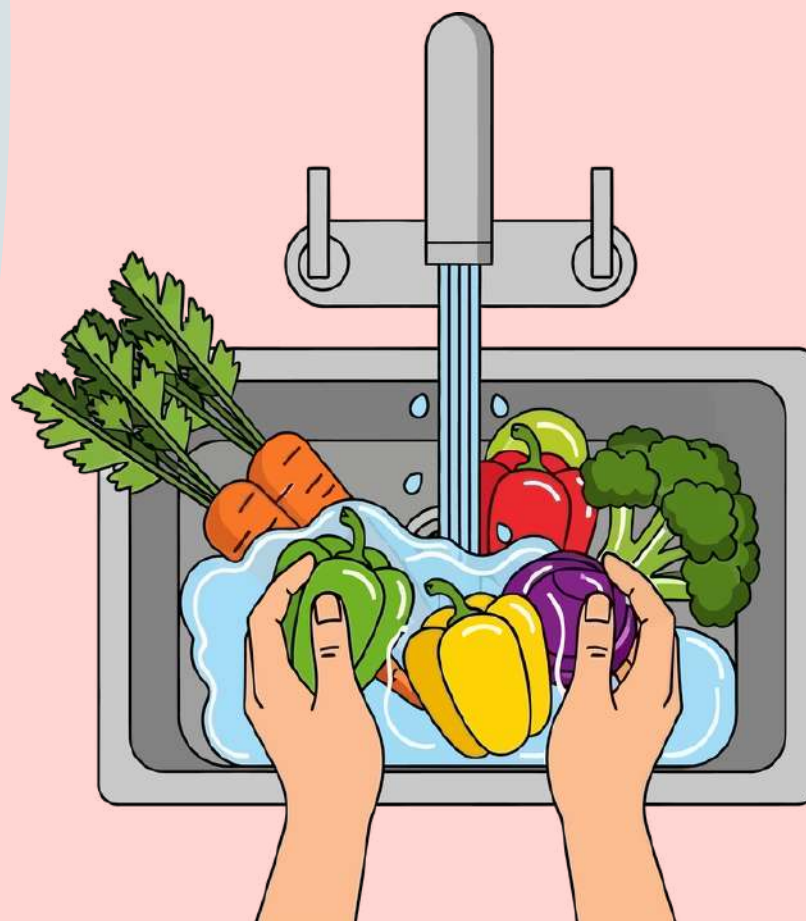
Alimenti da evitare:

- verdure crude mal lavate
- carni crude o poco cotte
- salumi freschi non stagionati, soprattutto prodotti a livello familiare
- pesce crudo, poco cotto o affumicato
- frutti di mare crudi o poco cotti
- uova crude o poco cotte (occhio di bue, coque)
- salse, creme, dolci con uova crude
- latte non pastorizzato e formaggi con latte crudo (brie, camembert)



Acquisto e lavaggio

Lava con attenzione frutta e verdura (anche se da sbucciare) prima di consumarle, tagliarle e cuocerle. Se usi detergenti con cloro per i lavaggi dei vegetali, risciacquali sempre con acqua corrente. Pulisci e lava con una spazzola patate, meloni, carote, cetrioli e prodotti venuti a contatto con la terra.



Non acquistare uova molto sporche e refrigerate, se l'uovo subisce sbalzi termici potrebbe formarsi condensa sul guscio, che può favorire la penetrazione di germi patogeni all'interno.

Non lavare carne di pollo, tacchino, oca e faraona prima di cuocerla, per evitare di contaminare con gli schizzi utensili o superfici di lavoro.

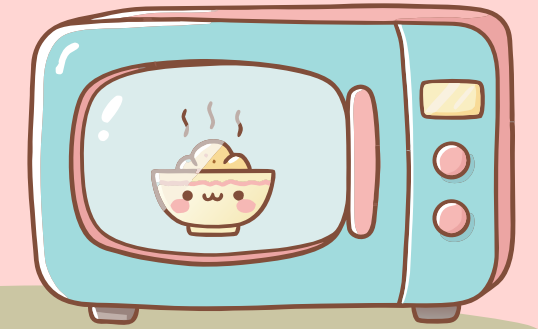
Preparazione e cottura

Cuoci in modo accurato e completo uova, prodotti ittici (in particolare molluschi bivalvi), carni (in particolare carni avicole e macinato bovino), frutta e verdura scongelate (es. frutti di bosco)

Non rompere le uova sui bordi del contenitore che utilizzerai per lavorarle, utilizza un altro recipiente
Dopo la rottura, allontana i gusci delle uova dalla cucina



Verdure, salumi e insaccati crudi possono essere usati come condimenti della pizza solo se cotti assieme alla pizza stessa



Non utilizzare il forno a microonde per cuocere gli alimenti: non garantisce una cottura uniforme dell'alimento



Conservazione

- Non conservare pesce cotto per troppi giorni e consuma il pesce fresco entro breve tempo dall'acquisto
- Non conservare i prodotti refrigerati oltre la data di scadenza
- Consuma in breve tempo i prodotti precotti o pronti per il consumo
- Consuma eventuali avanzi di cibo conservati previo accurato e uniforme riscaldamento ad alte temperature, in modo da rimuovere ogni possibile contaminazione microbica dell'alimento



In frigorifero

- Separa bene i prodotti crudi (specialmente uova, carne e pesce) fra loro e soprattutto dalle verdure e dai cibi cotti pronti al consumo
- Conserva le uova sul ripiano centrale del frigo (4-5°C), ben separate dagli altri alimenti ed estrai solo poco prima dell'utilizzo
- Non lavare le uova prima di porle in frigorifero: l'acqua potrebbe favorire la penetrazione di germi patogeni all'interno. Puoi pulirle con un panno umido prima dell'utilizzo
- Mantieni il frigorifero in ordine e pulisci regolarmente le pareti interne e i ripiani con acqua calda e sapone liquido
- Mantieni la temperatura del frigorifero entro i 4°C e quella del congelatore sotto i -17°C



Le contaminazioni

- Fai attenzione alle contaminazioni fra prodotti crudi e alimenti pronti al consumo o fra superfici e utensili sporchi e alimenti pronti al consumo
- Lava accuratamente con un detergente le superfici della cucina e gli utensili venuti a contatto con carni crude, frutta e verdure non lavate
- Lava sempre le mani con un detergente prima di mangiare e dopo aver toccato carne cruda, gusci di uova, frutta e verdura non lavate o a terra
- Elimina da casa insetti come mosche e scarafaggi, proteggi il cibo dal contatto con questi ultimi perché possono essere un veicolo per i patogeni



Le contaminazioni

- Usa sempre guanti di gomma in tutte le attività che possono comportare il contatto con materiali potenzialmente contaminati da feci di gatto (giardinaggio, orticoltura, pulizia lettiera del gatto, ecc.)
- Cura bene la tua igiene personale, lava le mani ogni qual volta usi il bagno, cambi un pannolino, tocchi o accarezzi il tuo animale domestico e comunque sempre prima di preparare il cibo o mangiare.



Funghi

Non esiste divieto assoluto, purchè vi sia un consumo consapevole e sicuro dei funghi, che devono essere rigorosamente controllati, acquistati e cotti.



L'attenzione al loro consumo è legata al fatto che qualora la futura mamma avesse bisogno di una terapia farmacologica, a seguito di intossicazione, non tutti i medicinali disponibili sono compatibili con lo stato di gravidanza.

Opta per quelli coltivati e consumali con moderazione.



Tips per la gravidanza

STIPSI: questo disturbo dipende principalmente dall'azione degli ormoni ed è molto comune per tutto il corso della gravidanza.



COSA FARE:

Bere molta acqua, preferibilmente lontano dai pasti

Privilegiare alimenti ricchi in fibra, come frutta fresca, verdura, legumi e cereali integrali
nei casi più ostinati possono essere efficaci
frutta cotta, prugne secche, kiwi ben maturi al mattino e un cucchiaino di olio evo.

Praticare regolarmente una leggera attività fisica.



▶ Tips per la gravidanza

REFLUSSO GASTRICO
causato dall'aumento di volume dell'utero che comprime lo stomaco e dal rilassamento dei tessuti dell'apparato digerente per effetto degli ormoni.



COSA FARE:

Frazionare i pasti nell'arco della giornata per non sovraccaricare lo stomaco.
Evitare spezie piccanti, caffè, bibite, succhi di frutta acidi che aumentano il reflusso
Limitare alimenti troppo grassi che rallentano la digestione.
Praticare regolarmente una leggera attività fisica
L'utilizzo di farmaci antiacidi va sempre concordato con il medico.

▶ Tips per la gravidanza

IPEREMESI condizione caratterizzata da nausea e vomito severi in tutte le fasi della gravidanza, che può portare a disidratazione e perdita di peso.

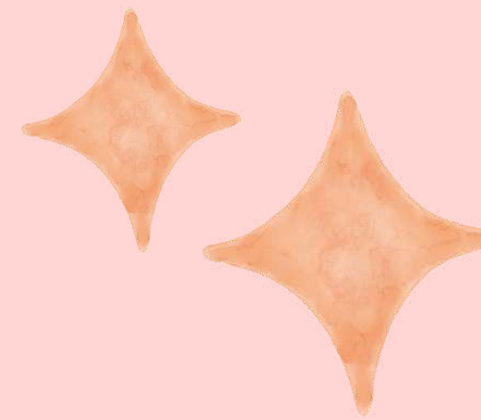


Per alleviare i sintomi è bene:

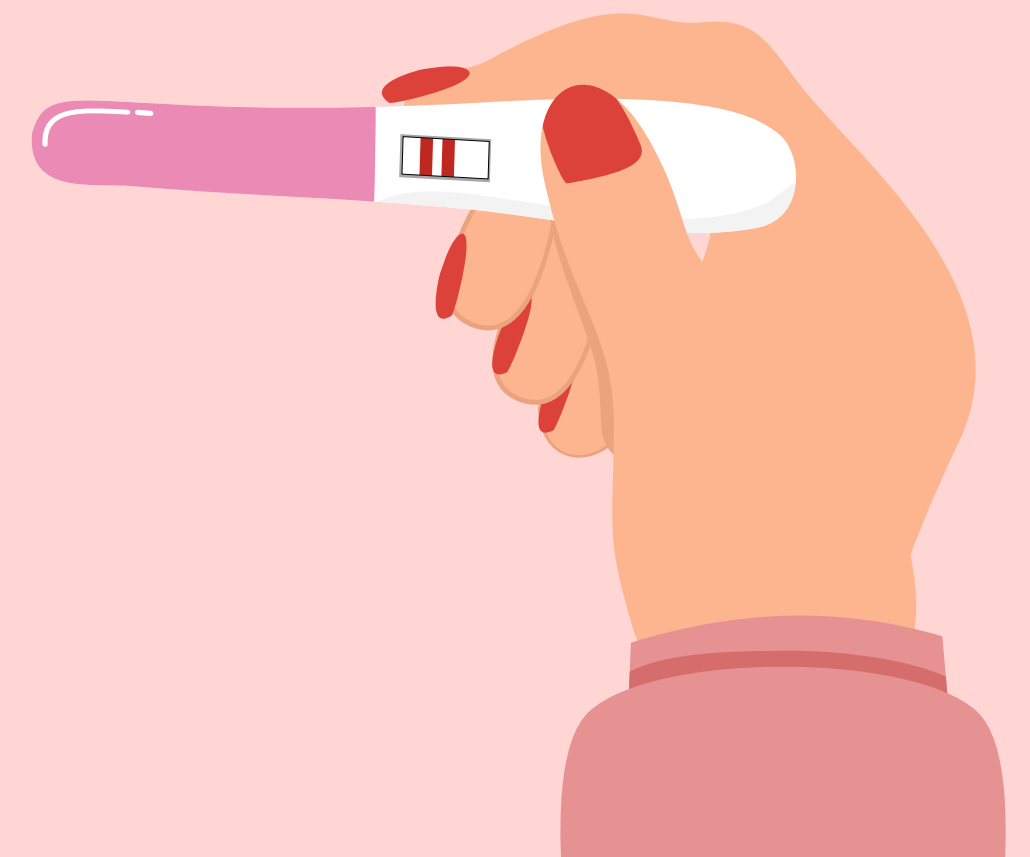
- Consumare pasti frequenti e poco abbondanti a base di cibi secchi
- Evitare alimenti che esacerbano i sintomi (ad esempio odori forti)
- Astenersi dal consumo di cibi grassi e zuccheri semplici
- Bere molto, ma lontano dai pasti e a piccoli sorsi
- Non coricarsi subito dopo il pasto
- Controllare il peso



Alcool



Il consumo di alcool è assolutamente da evitare già in epoca preconcezionale e nelle prime settimane di gestazione per scongiurare aborto spontaneo e malformazioni fisiche e cerebrali del feto. L'etanolo infatti è in grado di passare la barriera placentare ma sia l'embrione che il feto non sono in grado di metabolizzarlo.

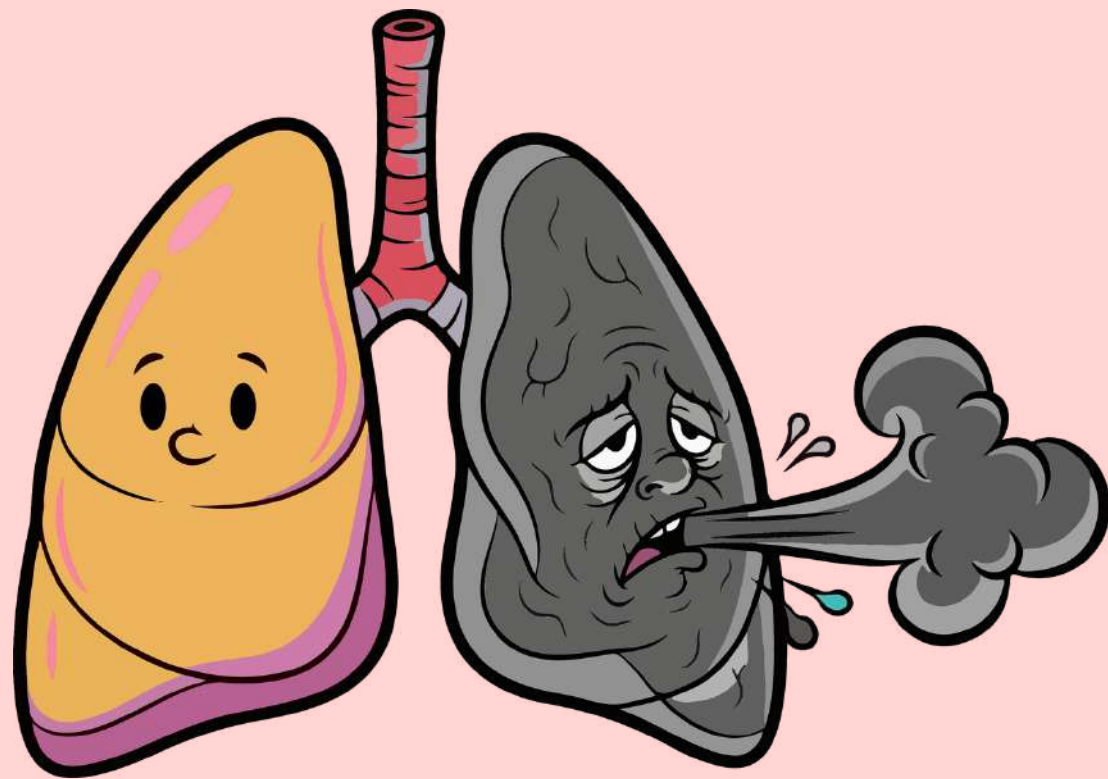




Fumo e gravidanza ✨

Dati in letteratura dimostrano che diverse patologie sono correlabili all'esposizione al fumo di sigaretta.

Obesità, basso peso alla nascita, malformazioni alle vie respiratorie, allergie, forme infettive. Tutto depone a favore dell'astensione da fumo, sia attivo che passivo, compreso quello delle sigaretta elettroniche.



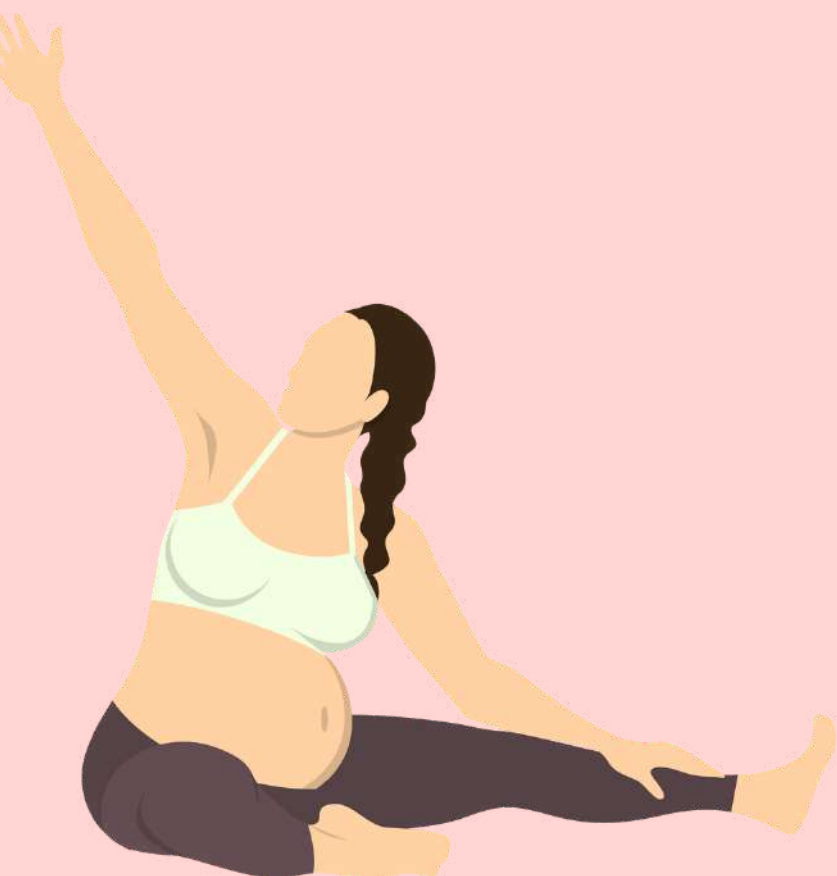
Sport e gravidanza

Lo sport, se la gestante sta bene, offre numerosi vantaggi:
riduce il rischio dell'aumento del peso (fattore aggravante
per tutte le patologie),

riduce il rischio di diabete gestazionale
può ridurre il rischio di complicazioni come preeclampsia e
trombosi

aiuta ad attenuare mal di schiena e stipsi
migliora lo stato dell'umore e il benessere in generale.
L'attività fisica in gravidanza è stata anche associata a una
possibile diminuzione del rischio parto cesareo e emorroidi
gravidiche.

Per suggerimenti e consigli rivolgersi ad uno specialista.





*“La cosa più importante che
aveva imparato nel corso degli
anni era che non c'è modo di
essere una madre perfetta ed
un milione di modi di essere
una buona madre.”*

Jill Churchill

