

## ALLEGATO 4 – INFORMAZIONI UTILI PER LE FUTURE MAMME

---

### Come mangiare sano e quali integratori assumere prima e durante la gravidanza

Queste informazioni sono per tutte le donne che stanno cercando una gravidanza o sono già in gravidanza.

#### Alimentazione sana

Rimanere in salute durante la gravidanza dipende non solo dalla quantità, ma anche dalla qualità di cibo assunto, sia prima che durante la gravidanza. Essere in normo peso non basta, non significa che l'alimentazione sia corretta.

#### Per mangiare sano segui questi semplici consigli:

- Non mangiare per due.
- Segui un'alimentazione basata prevalentemente sugli amidacei: pane, pasta, cereali (orzo, avena, segale, mais, riso), possibilmente integrali. Inducono senso di sazietà e non sono troppo calorici.
- **Mangia almeno 5-porzioni di frutta e/verdura diverse ogni giorno.** Meglio evitare i succhi di frutta industriali, contengono zuccheri e conservanti e non sono consigliati in gravidanza. Preferire spremute e succhi fatti in casa ad es con l'estrattore di succo.
- Segui un'alimentazione con pochi grassi, senza aumentare le calorie. Cerca di evitare i fritti, le bevande zuccherate, i dolci e i biscotti.
- Cerca di mangiare alimenti ricchi di fibre, come legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci), semi oleosi (ad es: semi di lino, noci, nocciole, mandorle).
- Per la componente proteica della tua dieta, assumi pesce 2-3 porzioni alla settimana, le uova si possono assumere 2-3 volte la settimana, ricorda che i legumi sono una fonte nobile di proteine, soprattutto se abbinati ai cereali (es pasta e ceci, pasta e lenticchie ecc). Se vuoi assumere carne, è preferibile scegliere carne bianca.
- Mangia preferibilmente formaggi magri freschi e latticini (yogurt magro, ricotta).
- Tieni sempre conto delle porzioni standard (v. all.).
- Fai sempre la colazione, saltare la colazione non è una strategia per perdere peso.
- Limita la caffeina a 200 mg/die, che corrisponde a 2 caffè. La caffeina è contenuta anche in altre bevande, tienine conto nel complesso.
- Non assumere alcool o limitane l'assunzione a non più di 2 bicchieri (125 ml) di vino rosso la settimana. Ricorda che durante i primi 6 mesi di gravidanza la maggior parte delle donne generalmente non ha bisogno di assumere più calorie, e in seguito solo 200 calorie al giorno in più, che corrispondono ad esempio a due fettine di pane.

#### Qual è il tuo peso forma?

Puoi ricavare il tuo peso forma calcolando il tuo indice di massa corporea (IMC) a partire da peso e altezza ( $\text{kg}/\text{altezza}^2$ ). Si considera normopeso un IMC  $>18.5$  e  $<25$ . Il sovrappeso è un rischio per la



tua salute e anche per la salute del bambino. Maggiore è il sovrappeso, maggiore è il rischio. Anche il sottopeso è un rischio per il bambino.

### **È salutare mettersi a dieta in gravidanza?**

Non è raccomandato cercare di perdere peso durante la gravidanza in quanto potrebbe nuocere alla salute del bambino. Se sei preoccupata per il tuo peso rivolgiti ad un nutrizionista.

### **Posso mangiare pesce?**

In generale, mangiare pesce è una scelta salutare in gravidanza, ma pesci grassi come il salmone o il tonno fresco non dovrebbero essere assunti più di 2 volte alla settimana. Questo perché i pesci grassi contengono mercurio, che può nuocere alla salute del bambino; si dovrebbero invece evitare marlin, pesce spada, squalo. Preferenzialmente assumi pesce azzurro (es. alici o acciughe, sardina, palamita, aringa, sgombro, aguglia, alaccia, lanzardo, costardella, suro, pesce sciabola o spatola).

### **È vero che non devo mangiare il fegato?**

Può essere assunto, ma ricorda che il fegato contiene tanta vitamina A e dosi troppo elevate potrebbero nuocere al bambino. Nei Paesi Occidentali è difficile riscontrare una carenza di vitamina A, quindi dovresti limitare l'assunzione di fegato e patè.

### **Come posso ridurre il rischio di tossinfezione alimentare?**

Si possono contrarre infezioni come listeriosi, salmonellosi, o toxoplasmosi da cibi contaminati, che possono nuocere al bambino.

#### **Come ridurre il rischio di listeriosi**

- Bevi solo latte pastorizzato o UHT
- Evita formaggi soffici come il Brie o il gorgonzola
- Evita il patè
- Evita cibi crudi o non cotti bene

#### **Come ridurre il rischio di salmonellosi**

- Evita uova crude o parzialmente cotte, o alimenti che le possano contenerle, le uova sono più digeribili quando il tuorlo rimane crudo e l'albume è cotto.
- Evita carne cruda o al sangue
- Evita pesce crudo in particolare molluschi

#### **Come ridurre il rischio di toxoplasmosi**

- Lavati accuratamente le mani prima di manipolare il cibo
- Lava bene frutta e verdura, anche se in confezione "già lavata"
- Cuoci sempre la carne, anche quella precotta
- Metti sempre i guanti quando fai lavori in giardino ed evita di pulire la lettiera del gatto.

## **Ho bisogno di supplementi di vitamine in gravidanza?**

Sono 13 le vitamine importanti per la crescita e lo sviluppo: A-C-D-E-K e le vitamine del complesso B. A parte la vitamina D, che viene sintetizzata con l'esposizione al sole, la maggior parte delle vitamine si assume con gli alimenti. Queste vitamine sono importanti per la gravidanza e può essere necessaria la supplementazione, in caso carenza. La supplementazione di altre vitamine non è necessaria e potrebbe anche essere dannosa. Di seguito l'elenco delle vitamine di cui è necessaria la supplementazione:

### **Acido Folico**

L'acido folico è una vitamina utile a ridurre il rischio di spina bifida, tumori cerebrali infantili, difetti cardiaci e degli arti. La dose giornaliera raccomandata è di 400 microgrammi ( $\mu\text{g}$ ). Si raccomanda di iniziare l'assunzione di acido folico prima di rimanere incinta e di proseguire fino alla 13<sup>o</sup> settimana. Se non hai preso acido folico prima di restare incinta, prendilo subito appena sai di essere incinta.

### **È possibile assumere una dose più elevata di acido folico?**

Se il rischio di avere un bambino con la spina bifida è superiore alla norma, prenderai 4-5 mg di acido folico al giorno. Questa prescrizione la deve fare il medico che ti segue, nel caso in cui tu:

- Stia assumendo farmaci per l'epilessia
- Soffra di celiachia o il diabete
- Abbia un IMC  $\geq 30$  (obesità)
- Soffra di anemia a cellule falciformi o di talassemia: l'acido folico ti aiuterà a prevenire e trattare l'anemia.
- Abbia già avuto un bambino con la spina bifida.
- Tu o il tuo partner siate affetti da spina bifida

### **Vitamina D**

La necessità di supplementazione con vitamina D, va valutata caso per caso, anche in considerazione del periodo dell'anno e del paese (o regione) in cui vivono, o del paese di origine o di eventuali carenze alimentari.

Sei a particolare rischio di carenza di vit D se:

- Sei di origine sud-asiatica, africana, caraibica o del Medio Oriente
- Il tuo IMC è  $\geq 30$
- Non ti esponi mai o raramente alla luce solare.
- Segui una dieta povera di vitamina D (senza uova, formaggi, cereali, carne)

In queste situazioni è necessaria una supplementazione di vitamina D.

### **Ho bisogno di prendere integratori a base di vitamina K?**

Non è necessario, a meno che tu non sia in trattamento con farmaci antiepilettici o soffra di malattie epatiche.



### **Ho bisogno prendere integratori a base di vitamina C?**

Non è raccomandato specificatamente, tuttavia la vitamina C aiuta l'assorbimento di ferro e potrebbe essere utile se sei a rischio di anemia.

### **Quali vitamine NON devo prendere?**

#### **Vitamina A**

Troppa vitamina A può nuocere allo sviluppo del sistema nervoso del bambino. In gravidanza bisogna evitare i complessi vitaminici che contengono più di 700 µg di vit A e limitare l'assunzione di fegato o patè che contengono molta vitamina A.

#### **Vitamina E**

Le evidenze scientifiche dimostrano che non ci sono motivi per assumere supplementazione di vitamina E in gravidanza.

#### **Vitamine del complesso B (oltre all'acido folico)**

In genere non vi è necessità di assumere le altre vitamine del complesso B. Qualche volta la vitamina B6 è utile all'inizio della gravidanza per contrastare la nausea. La vitamina B12 potrebbe essere utile se sei vegana o vegetariana. Parlane con il tuo curante.

### **E il ferro?**

La maggior parte delle donne non ha bisogno di ferro in gravidanza. Inoltre, non è scevro da effetti indesiderati quali costipazione, diarrea, bruciore di stomaco. Il ferro è indicato se nel primo trimestre la concentrazioni emoglobinica è inferiori a 11 g/dl e < 10,5 g/dl oltre la 28esima settimana +0 giorni. La supplementazione potrebbe essere utile se sei vegana o vegetariana. Parlane con il tuo curante.

### **Dove posso trovare altre informazioni sull'alimentazione?**

Puoi consultare il portale del Ministero della salute

[http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_5.jsp?id=110&area=Vivi\\_sano](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=110&area=Vivi_sano)

<http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioFaqDonna.jsp?lingua=italiano&id=190>