



Gravidanza

Il trimestre

Nome patologia e definizione

La gravidanza è un evento fisiologico importante durante il quale la salute della madre e del feto sono interdipendenti e riferibili alla corretta nutrizione della gestante.

Linee guida

Ministero della Salute, Sistema nazionale per le linee guida. Gravidanza fisiologica - Aggiornamento 2011.

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1436_allegato.pdf

Fondazione Confalonieri Ragonese con SIGO, AOGOI, AGUI, Nutrizione in gravidanza e durante l'allattamento. Raccomandazioni 2018.

https://www.sigo.it/wp-content/uploads/2018/06/LG_NutrizioneinGravidanza.pdf

CREA, Linee Guida per una sana alimentazione. Dossier scientifico - Edizione 2017.

https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Dossier+LG+2017_CAP2.pdf/7bd009d7-6b3e-ab58-f4ba-362f284839b6?t=1575530246001

Franca Marangoni et al., Maternal Diet and Nutrient Requirements in Pregnancy and Breastfeeding. An Italian Consensus Document. Review – Nutrients, 2016.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/8/10/629/htm>

Obiettivo della dieta

Tenere sotto controllo il peso, considerando che il peso della madre aumenta e anche quello del feto (quintuplicato alla fine del II trimestre).

È bene controllare:

- **La pressione arteriosa**
- **L'eventuale comparsa di emorroidi**
- **L'eventuale comparsa di stipsi**

Dietoterapia - principi



In linea generale, se non vi sono problemi di peso, dal secondo trimestre in poi aumentano:

- ✓ **fabbisogni energetici:** + 266 kcal/die
- ✓ **proteine:** + 8 g/die
- ✓ **DHA:** + 100-200 mg/die

In generale, aumentano i fabbisogni di tutte le vitamine e i sali minerali:

- ✓ Vitamina A: + 100 RE/die
- ✓ Vitamina C: + 15 mg/die
- ✓ Vitamina B9 (folati): + 200 µg/die
- ✓ Vitamina B7 (biotina): + 5µg/die
- ✓ Vitamina B12 (cobalamina): + 0,2µg/die
- ✓ Vitamina B3 (niacina): + 4 mg/die
- ✓ Vitamina B5 (ac.pantotenico): + 1 mg/die
- ✓ Vitamina B6 (piridossina): + 0,4 mg/die
- ✓ Vitamina B2 (riboflavina): + 0,4 mg/die
- ✓ Vitamina B1 (tiamina): + 0,3 mg/die
- ✓ Ferro: + 4,7 mg/die
- ✓ Calcio: + 200 mg/die
- ✓ Iodio: +50 µg/die
- ✓ Zinco: + 2 mg/die
- ✓ Cromo: + 10 µg/die
- ✓ Rame: + 0,3 mg/die
- ✓ Selenio: + 5 µg/die

Tali aumenti sono tendenzialmente raggiungibili grazie agli adeguamenti di introiti alimentari dovuti all'aumentata caloricità della dieta.

Alimenti da consigliare

- ✓ **Per favorire la digestione:** piccoli pasti leggeri e nutrienti, ridurre i grassi, preferire cibi solidi e secchi, bere lontano dai pasti e a piccoli sorsi;



- ✓ **Per prevenire l'iperemesi:** carboidrati complessi (pane, pasta, fette biscottate);
- ✓ **In caso di stipsi,** più fibra, frutta, verdura cotta e legumi;
- ✓ **Per l'apporto di proteine ad alto valore biologico, calcio e fosforo:** latte pastorizzato e yogurt (di tipo parzialmente scremato, se ci sono problemi di peso);
- ✓ **Per l'apporto di vitamine, sali minerali e antiossidanti:** verdura, frutta, cereali, legumi. Tra frutta e ortaggi, variare in modo da assumerne di colori diversi privilegiando (almeno una porzione al giorno) quelle colorate in giallo-arancio e le verdure a foglie larghe di colore verde scuro;
- ✓ **Per l'apporto di acidi grassi monoinsaturi e vitamina E:** olio extravergine d'oliva aggiunto a crudo o a fine cottura.

Alimenti da evitare

- **fritti, soffritti e cotture elaborate,** per non appesantire la digestione;
- **fegato e derivati,** in quanto contengono elevati livelli di vitamina A;
- **verdure, carni e salumi crudi,** per la prevenzione della toxoplasmosi;
- **superalcolici, vino e birra;**
- **uova crude,** per la prevenzione della salmonellosi;
- **frattaglie.**

Alimenti da ridurre

- **the e caffè,** a non più di 2 al giorno;
- **cibi grassi e preparazioni elaborate;**
- **zuccheri semplici** (dolciumi, caramelle, miele, marmellate, bevande zuccherate, bibite);
- **sale e alimenti ricchi di sodio,** per ridurre la ritenzione idrica e il rischio di ipertensione. Scegliere i prodotti che indichino in etichetta la quantità di sodio: "a basso tenore in sodio" (inferiore 120 mg di sodio/100 g).

Informare la gestante sulla corretta lettura e interpretazione delle etichette alimentari.



SCHEDA SINOTTICA

Frequenza pasti consigliata

5 pasti giornalieri