



Gravidanza

III 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

L'aumento del volume dell'utero materno schiaccia il diaframma e la vescica, mentre il cardias è rilassato. Si possono verificare:

- **Polidipsia, poliuria**
- **Pirosi gastrica e reflusso**
- **Aumento dell'astenia**

Dietoterapia - principi

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



SCHEDA SINOTTICA

- ✓ **fabbisogni energetici:** + 496 kcal/die
- ✓ **proteine:** + 26 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 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 raggiungere il fabbisogno idrico:** 2,5 litri di acqua al giorno, da bere a piccoli sorsi, sia per l'aumentato fabbisogno sia per prepararsi all'allattamento.
- ✓ **Fonti alimentari di calcio:** ortaggi verdi, mandorle, semi di sesamo, latte, formaggi, yogurt, cereali integrali e legumi.

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.

Frequenza pasti consigliata

5 pasti giornalieri

Annotazioni

Attività fisica: continuare, svolgendo esercizi dolci e nuoto.



Attenzione al rischio di: edema e varici agli arti inferiori, infezioni urinarie.

Sono consigliati corsi di preparazione al parto.

SCHEDA SINOTTICA