

Nutrizione durante la gravidanza

- Mangiare in modo sano durante la gravidanza è quanto di meglio si possa fare per la madre e per il bambino. Gli alimenti consumati sono la principale fonte di nutrizione per il bambino e gli forniscono il carburante per crescere.
- Tutte le donne devono prendere peso durante la gravidanza. L'acquisizione di peso sano deriva dal consumo di alimenti sani contenenti vitamine e minerali.

NUTRIENTI PRINCIPALI DURANTE LA GRAVIDANZA

RDA nutriente	Perché serve a Lei e al Suo bambino	Dove si trova in natura
 Folato 600 mcg	È importante nello sviluppo del tubo neurale che diventa il midollo spinale del bambino. Riduce il rischio di difetti del tubo neurale, soprattutto la spina bifida.	Agrumi e succhi, ortaggi a foglia verde e carboidrati arricchiti (pane integrale e <i>tortillas</i>), farina, pasta, riso e cereali per la prima colazione.
 Vitamina A 770 mcg	Ottima per una pelle sana e aiuta la vista.	Carote, patate zuccherine, ortaggi scuri o gialli.
 Vitamine B	Aiutano il corpo a liberare l'energia contenuta negli alimenti assunti.	Carni magre (maiale, manzo, pollame) e carboidrati arricchiti (pane integrale e <i>tortillas</i>).
 Vitamina C 85 mg	È importante nella cicatrizzazione di ferite e nello sviluppo dei denti e delle ossa, agevola i processi metabolici.	Frutta e ortaggi, soprattutto broccoli, peperoni verdi e rossi, verza, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, limone, cavolo, ananas, fragole, agrumi.
 Ferro 27 mg	Porta l'ossigeno alle cellule e ai tessuti, contribuisce alla formazione dei globuli rossi e sostiene lo sviluppo cerebrale. La carenza di ferro può causare <i>anemia</i> .	Fegato, carni rosse magre, uova e pollame; ortaggi verdi, soprattutto spinaci, broccoli, senape e frutta secca.
 Calcio 1000 mg	Aiuta nella regolazione dei fluidi del corpo della madre ed è importante nello sviluppo delle ossa e delle radici dei denti del bambino. Se la dieta della madre non contiene calcio a sufficienza, il corpo utilizza il calcio delle ossa della madre per formare le ossa del bambino.	Latticini (latte, formaggio, yogurt), pesce in scatola (salmone, sardine); succo d'arancia fortificato con calcio, latte di soia e tofu WIC; ortaggi a foglia verde (verza, cavolo riccio, rape e senape).
 Colina 450 mg ¹	È importante nello sviluppo del cervello e del midollo spinale.	Uova, carne, avena, lattuga iceberg, soia e germi di grano.
 Iodio 220 mcg	Aiuta nella produzione degli ormoni della tiroide. I nati da madri con <i>grave</i> carenza di iodio possono essere affetti da ritardo mentale e problemi di crescita, linguaggio e udito. ²	Sale allo iodio, latticini (latte, formaggio, yogurt), alghe, frutti di mare, pesce, carne e uova. Consulti il proprio operatore sanitario per assicurarsi che la vitamina prenatale assunta contenga iodio. WIC consiglia un integratore prenatale che fornisca 150 mcg di iodio.

1. Apporto adeguato 2. Iodine Deficiency. American Thyroid Association. <http://www.thyroid.org>

- La maggior parte dei medici consigliano l'assunzione giornaliera di integratori vitaminici e minerali durante la gravidanza. Consulti il Suo nutrizionista prima di prendere un integratore.



Bambino	7,5 libbre
Aumento del seno	2 libbre
Riserve materne	7 libbre
Placenta	1,5 libbre
Aumento dell'utero	2 libbre
Fluido amniotico	2 libbre
Sangue	4 libbre
Fluidi corporei	4 libbre
Totale	30 libbre

Dove va il peso?

Fonti:

3. Institute of Medicine. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Washington, DC: National Academy Press, May 2009.
4. MyPyramid for Moms (poster). United States Department of Agriculture. www.mypyramid.gov/mypyramidmoms
5. Your Pregnancy and Birth, 4th ed., 2005. The American Academy of Obstetricians and Gynecologists, Washington, DC. www.acog.org

Aumento di peso in gravidanza

- Per dare alla luce un bambino sano sono necessarie circa 300 calorie supplementari al giorno dopo il primo trimestre, e soprattutto a gravidanza inoltrata quando il bambino cresce velocemente.
- L'aumento di peso necessario durante la gravidanza dipende dal peso prima della gravidanza.
- Durante i primi tre mesi (primo trimestre), la maggior parte delle donne può aspettarsi un aumento di peso compreso tra 2 e 4 libbre.
- L'aumento di peso deve essere stabile durante il secondo e terzo trimestre. Nel secondo e nel terzo trimestre, si dovrebbe aumentare della stessa quantità di peso ogni settimana. La maggior parte delle donne devono aumentare di 3 o 4 libbre al mese.
- Un sano aumento di peso per la maggior parte delle donne è compreso tra 25 e 35 libbre. Un aumento di peso eccessivo o insufficiente può causare problemi alla salute della madre e del bambino.
- La gravidanza non è il momento giusto per cercare di perdere peso. La riduzione delle calorie può avvenire dopo la gravidanza e l'allattamento.

Basso aumento di peso materno: è associato a un maggiore rischio di neonati sottopeso, ritardo di crescita fetale, parto cesareo, parto prematuro e impossibilità di allattare al seno.

Elevato aumento di peso materno: aumenta il rischio di taglio cesareo e di neonati sovrappeso. Può anche essere associato a ipertensione durante la gravidanza e a livelli glicemici anomali. Un eccessivo aumento di peso può comportare l'impossibilità di perdere il peso in eccesso e quindi obesità dopo la gravidanza.



Un modo per soddisfare le maggiori esigenze nutrizionali per la madre e il bambino è di mangiare ogni giorno una varietà di alimenti di ciascun gruppo. Seguire MyPyramid per scegliere gli alimenti ricchi di nutrienti.

Aumento di peso insufficiente? Se non si sta aumentando di peso a sufficienza, potrebbe essere necessario mangiare una maggiore quantità di alimenti di ciascun gruppo. Per aumentare le calorie, consumare piccoli pasti frequenti nel corso della giornata e includere snack sani come ad esempio burro di arachidi con sedano, pane *pita* integrale con *hummus*, fiocchi di latte con frutta e fresca o secca.

Aumento di peso eccessivo? Per ridurre le calorie basta limitare gli extra nella dieta. Gli extra sono zuccheri e grassi aggiunti quali dolci, alimenti fritti, latte intero e soda. Scegliere alimenti a basso contenuto di grassi, privi di grassi, non zuccherati o senza zuccheri aggiunti.

Aumento di peso consigliato

DURANTE LA GRAVIDANZA

IN BASE ALL'INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)*
PREGRAVIDANZA

	Range in kg	Range in libbre
Sottopeso ($<18,5$)	12,5-18	28-40
Peso normale (18,5-24,9)	11,5-16	25-35
Sovrappeso (25-29,9)	7-11,5	15-25
Obesità (≥ 30)	5-9	11-20

Gravidanze plurime

- Nelle gravidanze gemellari, le donne di peso normale dovrebbero aumentare di 37-54 libbre; le donne in sovrappeso 31-50 libbre e le donne obese 25-42 libbre. È consigliabile un aumento di 1,5 libbre alla settimana durante il secondo e il terzo trimestre.
- Nelle gravidanze plurime, l'aumento di peso complessivo dovrebbe essere all'incirca di 50 libbre. È consigliabile un aumento di 1,5 libbre alla settimana nel corso dell'intera gravidanza.

Parli con il proprio dottore riguardo alla quantità di peso prevista nel Suo caso.

- * L'indice di massa corporea (IMC o BMI) è il rapporto tra peso e altezza con i relativi rischi per la salute.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso in libbre} \times 703}{\text{altezza in pollici}^2}$$