

# ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO



- ✓ Cerca di arrivare alla gravidanza con un peso adeguato
- ✓ Evita eccessivi aumenti di peso
- ✓ Non consumare carne e pesce crudi o poco cotti e attenzione a frutta e verdura non lavate accuratamente



- ✓ Non metterti a dieta durante l'allattamento, le richieste energetiche sono elevate e verranno utilizzate le scorte accumulate durante la gravidanza
- ✓ Bevi almeno 3-4 bicchieri di acqua in più oltre ai 6-8 consigliati
- ✓ Non è necessario evitare cibi allergizzanti
- ✓ Non vanno escluse spezie o cibi con odori amari o forti



- ✓ MANGIARE PER DUE NO! MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO SÌ!
- ✓ ASTIENITI DALL'ALCOL IN GRAVIDANZA E DURANTE L'ALLATTAMENTO!

#ildietistainforma

## ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Sia la gravidanza che l'allattamento sono condizioni fisiologiche per l'organismo femminile ed è importante conoscere i diversi fabbisogni rispetto alla donna in età fertile. Durante la gravidanza l'intero organismo va incontro a delle modifiche e vi sono maggiori richieste energetiche per la crescita di una nuova vita. Nell'allattamento la nutrice deve far fronte all'aumentata richiesta di energia dovuta alla produzione di latte. Il latte materno rappresenta la fonte alimentare esclusiva per i primi sei mesi di vita del neonato ma l'allattamento può proseguire anche dopo e rappresenta quindi un incremento del dispendio energetico della donna.

### MANGIARE PER DUE NO! MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO SÌ!

L'alimentazione in gravidanza non si discosta molto da quella degli altri periodi della vita della donna, benché debba coprire anche i fabbisogni nutritivi del bambino e garantire il regolare decorso della gravidanza stessa. Il comune pensiero che la gestante debba "mangiare per due" è quindi un'affermazione errata e non corrisponde ai reali fabbisogni; mentre ciò che bisogna fare è "mangiare due volte meglio", nel senso che la qualità della dieta di una gestante deve essere particolarmente curata, perché se non copre anche i fabbisogni del feto, l'accrescimento di quest'ultimo andrà a consumare le riserve materne. La richiesta supplementare di energia per la gestazione varia a seconda del periodo, con un aumento di energia trascurabile nel primo trimestre, di 250kcal/die nel secondo trimestre e di 500kcal/die nel terzo trimestre. Per quanto riguarda il rapporto dei *macronutrienti* non vi sono differenze rispetto alla donna in età fertile. Gli apporti proteici negli ultimi trimestri devono essere lievemente aumentati ma si tratta di aggiungere uno spuntino oppure ad esempio aumentare la quantità del secondo piatto di 30-40 gr a porzione. È bene seguire un'alimentazione varia ed equilibrata privilegiando alimenti ricchi naturalmente in fibre per evitare la stipsi, problema molto frequente in gravidanza e assumere cinque porzioni al giorno di frutta e verdura. Potrebbe essere utile aumentare il numero dei pasti giornalieri, soprattutto nell'ultimo trimestre per evitare cali di energia. L'apporto di *micronutrienti* deve essere aumentato sia in gravidanza che durante l'allattamento e devono essere evitate carenze (Tabella 1 Larn 2014). Tra le vitamine è fondamentale implementare l'*acido folico* anche e soprattutto in fase di programmazione di gravidanza per la prevenzione della spina bifida, la vitamina A, B1, B2, B6, B12, C; tra i minerali calcio, zinco, selenio, iodio e ferro. Nel

caso in cui non si riesca a raggiungere tali apporti, come nel caso del ferro (27 mg /die in gravidanza) è consigliato assumere integratori specifici, previo consulto medico. Inoltre sia in gravidanza sia in allattamento è necessario incrementare la quota di acidi grassi omega-3 (DHA), consumando almeno 3-4 porzioni a settimana di pesce (pesce azzurro di piccola taglia: sarde, alici, sgombro).

**Tabella 1**

	PRI gravidanza	PRI allattamento
Omega-3 (+DHA) mg	250 (+100-200)	250 (+100-200)
Ferro mg	27	11
Iodio ug	200	200
Acido folico	600	500
Vitamina D	15	15
Calcio mg	1200	1000

### **QUANTO PESO PRENDERE IN GRAVIDANZA?**

L'aumento auspicabile di peso delle gestanti e il loro bisogno aggiuntivo di energia sono diversi in funzione dell'indice di massa corporea IMC "pre-gravidanza". Di seguito le indicazioni presenti nelle Linee guida per una sana alimentazione CREA-NUT.

- Per chi inizia la gravidanza sottopeso (IMC inferiore a 18.5) le necessità di energia sono maggiori e l'aumento di peso auspicabile è fra i 12.5 e i 18 kg.
- Per chi inizia la gravidanza in situazione di normopeso (IMC compreso tra 18.5 e 25) l'aumento di peso auspicabile è fra i 11.5 e i 16 kg. Il valore di riferimento per la donna normopeso è comunemente indicato in 12 kg.
- Per chi inizia la gravidanza in situazione di sovrappeso (IMC maggiore a 25) è auspicabile contenere l'aumento di peso è fra i 7 e gli 11.5 kg.
- Per chi è obesità (IMC > 30) il guadagno di peso raccomandato è compreso tra 5 e 9 kg.

Nella gravidanza gemellare l'intervallo di aumento consigliato è di 16-20.5 kg.

### **CI SONO ALIMENTI PERICOLOSI IN GRAVIDANZA?**

In gravidanza è bene fare attenzione ad alcuni pericoli nascosti nel cibo. Infatti *listeriosi-salmonellosi-toxoplasmosi-campylobatteriosi-tossinfezioni alimentari* possono essere deleterie sia per la mamma ma soprattutto per il feto. Altra sostanza molto pericolosa è l'*alcool* ed è necessario fare attenzione all'apporto di caffeina. Seguire alcuni semplici consigli:

- ✓ Mangiare solo cibi freschi e ben cotti;
- ✓ Quando si riscaldano i cibi, assicurarsi che siano uniformemente caldi;
- ✓ Non mangiare alimenti in luoghi dove ci siano dubbi riguardo l'igiene della loro preparazione o della loro conservazione.

- ✓ Se si mangia al bar o al ristorante, preferire alimenti preparati su richiesta rispetto a quelli già pronti ed in esposizione.
- ✓ Evitare cibi crudi e uova non cotte adeguatamente
- ✓ Evitare insaccati, e prodotti affumicati
- ✓ Evitare formaggi a pasta molle derivati da latte crudo e/o con muffe, come Camembert, Brie, Gorgonzola
- ✓ Lavare bene le mani prima di cucinare, mangiare e dopo aver manipolato prodotti della terra
- ✓ Lavare accuratamente frutta e verdure con semplice acqua, anche quelle confezionate e prelavate
- ✓ Evitare il contatto diretto con la terra (utilizzare i guanti durante le attività di giardinaggio)
- ✓ Evitare il contatto con feci di gatto (pulire le lettiere con i guanti).
- ✓ Limitare il consumo di alcune tipologie di pesce di grande taglia (pesce spada, tonno) per il potenziale contenuto di sostanze nocive (diossine, policlorobifenili e metilmercurio) e favorire invece il consumo di pesce di mare di piccola e media taglia almeno due-tre volte alla settimana per il loro apporto di omega3.
- ✓ NO ALCOL!!! Assolutamente da evitare per il rischio della sindrome feto alcolica
- ✓ Attenzione alla caffeina! Assumere al massimo 2 tazzine di caffè die (200 mg di caffeina ca)

### CONSIGLI PER IPEREMESI:

- ✓ Fare pasti piccoli e frequenti a base di cibi secchi
- ✓ Evitare alimenti piccanti, speziati o con odori forti
- ✓ Evitare il consumo di cibi grassi
- ✓ Bere molto, ma lontano dai pasti e a piccoli sorsi
- ✓ Non coricarsi subito dopo il pasto

In gravidanza è importante fare attenzione agli **INTERFERENTI ENDOCRINI**. Sono circa 800 le molecole conosciute o sospettate di agire come interferenti endocrini quali: pesticidi, ritardanti di fiamma, additivi plastici e cosmetici, composti prodotti dai sistemi di lavorazione dei prodotti finali. Gli interferenti endocrini sono una serie di sostanze che interferiscono con le normali attività del sistema endocrino. I loro effetti in caso di frequente contatto sono: compromissione della capacità riproduttiva, difetti morfologici o funzionali alla nascita, alterazioni del sistema immunitario e altre problematiche in fase di studio.

**DECALOGO PER APPROFONDIRE. Conosci, Riduci, Previeni GLI INTERFERENTI ENDOCRINI**

### SFATIAMO I FALSI MITI DELL'ALLATTAMENTO

L'alimentazione della nutrice non si discosta molto da quella della gestante, tendendo presente che il surplus energetico richiesto è maggiore. La produzione di latte richiede molte calorie, parte delle quali derivano dalle riserve di grasso accumulate durante la gestazione. I fabbisogni supplementari di energia dipendono dalla quantità di latte prodotto, ed il costo energetico aggiuntivo dell'allattamento è calcolato in 500kcal/die, fino al sesto mese di età del bambino. Un'alimentazione varia ed equilibrata permette di far fronte alle aumentate necessità di micro e macronutrienti, senza ricorrere a integrazione. La produzione di latte materno, oltre a richiedere come già detto un maggior apporto di energia e nutrienti, richiede più acqua, per un quantitativo di 700 ml da aggiungere alle necessità normali, ossia 3-4 bicchieri d'acqua in più oltre ai 6-8 consigliati in una donna che non allatta.

- ✓ *NON è Vero che bere BIRRA aumenta la produzione di latte!* L'alcol passa al neonato attraverso il latte e può essere dannoso. Se non si riesce a rinunciare ad una minima quantità di sostanza alcolica si consiglia di aspettare 3-4 ore prima di allattare.
- ✓ *NON è Vero che il latte fa latte, né che bere latte durante l'allattamento favorisca l'insorgenza di allergie nel bambino.*

- ✓ *NON è Vero che vanno evitati alimenti con sapori forti o spezie per paura che il latte prendendo questi sapori risulti meno appetibile!* Al contrario la varietà dei sapori del latte materno faciliterà l'introduzione di cibi solidi e porterà ad un maggiore propensione del bambino verso alimenti diversi.
- ✓ *NON è Vero che bere molto latte aiuta a produrre più latte!* Non c'è alcuna correlazione tra assunzione di latte vaccino e maggiore produzione di latte materno
- ✓ *NON è Vero che si deve evitare pesce, uova, cioccolato e sostanze potenzialmente allergizzanti!* Molte ricerche hanno dimostrato che non esiste alcuna ragione di evitare cibi allergizzanti se non espressamente indicato dal medico che si basa sulla storia familiare.
- ✓ *Non è Vero che caffè e tè siano proibiti durante l'allattamento, basta berne poco (2 tazzine di caffè/die) e lontano dalla poppata.*

## **BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA**

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione Italiana (LARN), Rev 2014.

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)

Maternal diet and nutrient requirements in pregnancy and breastfeeding. An Italian Consensus Document, Nutrients 2016;8(10):629- opuscolo NFI-Nutrition Foundation of Italy

Linee Guida per una Sana Alimentazione. Revisione 2018, CREA.

Nutrizione in gravidanza e durante l'allattamento. Fondazione Confalonieri Ragonese, 2018.

[Società italiana di Ginecologia e Ostetricia SIGO, Rev 2018](#)