

AZIENDA SANITARIA DI FIRENZE
U.O. Dietetica Professionale
U.O. Educazione alla Salute

L'ALIMENTAZIONE
NELLA GRAVIDANZA
E NELL'ALLATTAMENTO

... i tempi cambiano:

“non mangiare per *due*,
ma *due* volte meglio”

a cura di

Patrizia AMMANNATI
Carlotta BENVENUTI

PERCHÉ QUESTO LIBRETTO



Da alcuni anni lavoriamo nei corsi di preparazione alla nascita e spesso abbiamo raccolto la richiesta delle future mamme (dei futuri genitori, a volte) di un opuscolo che raccogliesse i *consigli per un allattamento "sereno"*, e contenesse i suggerimenti per un'alimentazione equilibrata.

Un libretto che permettesse loro di *portare a casa* una memoria "sicura" di quello di cui avevamo parlato durante gli incontri, che *sfatasse luoghi comuni* della nostra cultura alimentare; è insomma, qualcosa che aiuta a superare i dubbi e le incertezze che sempre si ripresentano *quando meno te l'aspetti...* Speriamo che accompagni piacevolmente le future e le neo mamme, rispondendo alle loro domande in tema di alimentazione.

P. Ammannati e C. Benvenuti

Testi di
Patrizia AMMANNATI - Carlotta BENVENUTI
U.O. Dietetica Professionale

Revisione, redazione ed impaginazione di
Ilia DI MARCO - Andrea PETRACCHI
Centro di Documentazione E.a.S.

Illustrazioni di
Sergio Staino
[tratte, su autorizzazione della Regione Toscana, da "L'avventura del Primo Anno"
Regione Toscana 1987]

Pubblicato a cura del



Centro di Documentazione per l'Educazione alla Salute
dell'Azienda Sanitaria di Firenze

Prima edizione 1999 - Ristampa 2003

Le autrici desiderano ringraziare per la collaborazione le colleghe dell'U.O. dietetica professionale e gli operatori del "GRUPPO PREPARAZIONE ALLA NASCITA" dei distretti 2 e 5 di Firenze

ALIMENTAZIONE E GRAVIDANZA

L'alimentazione della donna durante questo periodo particolare non dovrebbe discostarsi dal punto di vista qualitativo da quella di un soggetto adulto che si alimenti in modo variato ed equilibrato. Deve quindi, tener conto di tutti i cibi anche per mantenere il piacere della tavola; mangiare vuol dire soddisfare un bisogno complesso che va oltre l'aspetto fisiologico.

La sua alimentazione, infatti dovrà essere aumentata in termini energetici: in questo periodo la donna è impegnata nella sintesi e deposizione di nuovi tessuti ed ha un incremento del metabolismo basale.

Il supplemento calorico dipende dall'indice di massa corporea (I.M.C.) pre-gravidanza (cioè il rapporto tra il suo peso in Kg e la sua altezza in metri al quadrato = P/H^2 vedi grafico a lato): nelle donne normopeso (IMC 18.5 - 25) questo risulta essere pari a 264 Kcal, mentre in quelle sottopeso (IMC 12.5 - 18) è di 324 Kcal e per quelle in sovrappeso (IMC superiore a 25) è di 175 Kcal; quindi in media si considera un'integrazione pari a 250 Kcal al giorno.

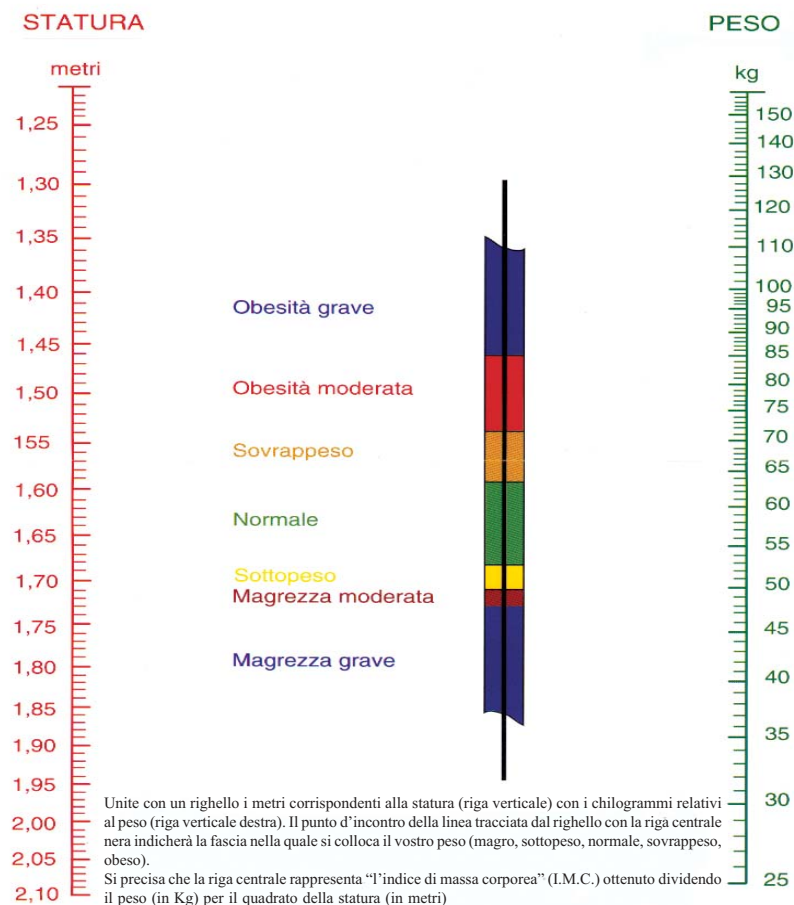
A questo dovrebbe corrispondere un aumento ponderale pari a: per donne normopeso è previsto un intervallo tra 11.5 e 16 Kg, per quelle sottopeso tra 12.5 e 18 Kg e per quelle in sovrappeso tra 7 e 11 Kg (nella gravidanza gemellare l'aumento previsto è di 16 - 20.5 Kg).

Durante il 1° trimestre l'incremento ponderale è di entità trascurabile, mentre nel 2° e 3° trimestre è mediamente di 350/400 g la settimana. Inoltre l'aumento di peso non è ugualmente distribuito tra madre e figlio: nel 2° trimestre interessa maggiormente la madre e cioè le modificazioni alle quali vanno incontro i tessuti materni (crescita dell'utero, del seno, l'espansione ematica, l'aumento del tessuto adiposo di riserva); nel 3° trimestre è invece maggiormente interessato l'accrescimento del feto e della placenta.

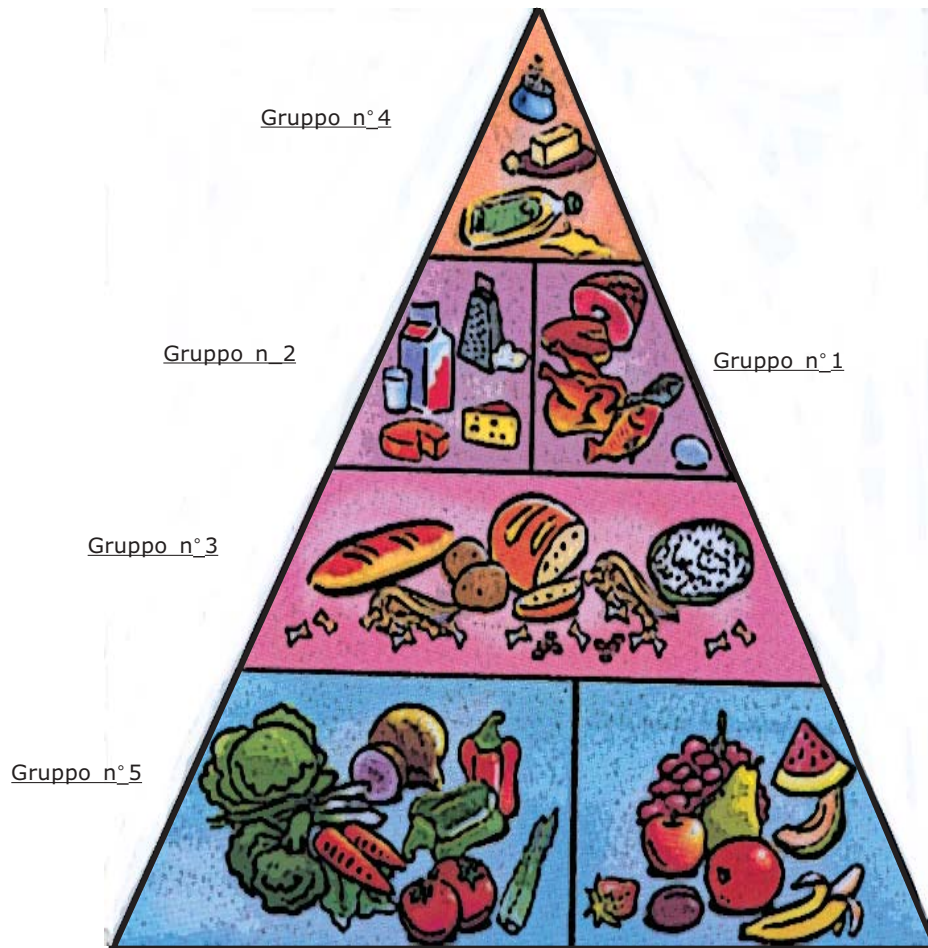
Dal punto di vista qualitativo occorre tenere presente che non esiste un alimento ideale e completo e tanto meno indispensabile; infatti qualsiasi alimento può essere sostituito da altri con caratteristiche analoghe. Pertanto l'unico modo per realizzare un'alimentazione ottimale consiste nel ricorrere ad una combinazione di alimenti diversi, ciascuno dei quali apporti energia e specifici elementi nutritivi.

Su questi presupposti si basa la raccomandazione di scegliere e consumare una grande varietà di alimenti. E' superato quindi il vecchio detto "mangiare per due" ed è stato sostituito con il concetto che la donna in gravidanza deve "mangiare due volte meglio".

l'Indice di Massa Corporea (I.M.C.)



Per facilitare scelte alimentari razionali e comporre menù giornalieri equilibrati si sono riuniti e classificati gli alimenti in 5 gruppi nutrizionalmente omogenei e caratterizzati da apporti nutritivi specifici e prevalenti secondo le indicazioni dell'I.N.N. (Istituto Nazionale della Nutrizione)



la "Piramide Alimentare"

Gruppo n° 1: CARNE, PESCE, UOVA, SALUMI e LEGUMI SECCHI

Carne, pesce, uova e salumi, forniscono proteine di elevata qualità, ferro in forma facilmente assimilabile e alcune vitamine del gruppo B. I legumi forniscono un'elevata quantità di glucidi complessi (amidi), un elevato contenuto di proteine di media qualità, un alto contenuto di fibra alimentare, un buon contenuto di vitamine del gruppo B e di sali minerali (in particolare calcio e ferro parzialmente assimilabili).

La frequenza di assunzione di questi alimenti è la seguente:

- carne (di tutti i tipi) *4-5 volte la settimana*
- pesce *almeno 2 volte la settimana*
- uova *1-2 volte la settimana*
- salumi *1 volta la settimana*
- fagioli, ceci, lenticchie, soia, piselli [come pietanza o come piatto unico]
- uniti a pasta, riso, pane... - es. pasta e fagioli, zuppa lombarda, riso con piselli..] *1-2 volte la settimana*

Gruppo n° 2: LATTE E DERIVATI

Forniscono proteine di elevata qualità, calcio e alcune vitamine del gruppo B.

La frequenza di assunzione di questi alimenti è la seguente:

- latte (parzialmente scremato) o yogurt *tutti i giorni*
- formaggi freschi *2 volte la settimana*
- formaggi stagionati *2 volte la settimana*

Gruppo n° 3: CEREALI E TUBERI

Forniscono un'elevata quantità di glucidi complessi (amidi), un buon contenuto di fibra alimentare, delle proteine di bassa qualità e alcune vitamine del gruppo B.

La frequenza di assunzione consigliata per questi alimenti è la seguente:

- Pasta o riso o mais o orzo o farro *tutti i giorni*
- Pane o fette biscottate o crachers *tutti i giorni*
- Tuberi (patate) in sostituzione dei precedenti

Gruppo n° 4: GRASSI DA CONDIMENTO

Forniscono grassi e acidi grassi essenziali. Sono di origine animale (burro, panna, lardo, strutto, pancetta..)

e di origine vegetale (olio extravergine di oliva, olio di semi..)

Tali condimenti sono da usare preferibilmente a crudo

Gruppo n° 5: FRUTTA E ORTAGGI

Gli alimenti di questo gruppo devono essere consumati alternando il più possibile le diverse qualità, seguendo la produzione stagionale. Il loro consumo dovrebbe essere di *cinque porzioni al giorno* (due di verdura e tre di frutta)

Altri prodotti:

Esiste, infine, un gruppo misto di alimenti (bibite analcoliche, prodotti dolciari, zucchero, miele, caramelle...) il cui contributo è quasi esclusivamente energetico. Si tratta di prodotti non indispensabili; ove si desideri consumarli è bene farlo saltuariamente.

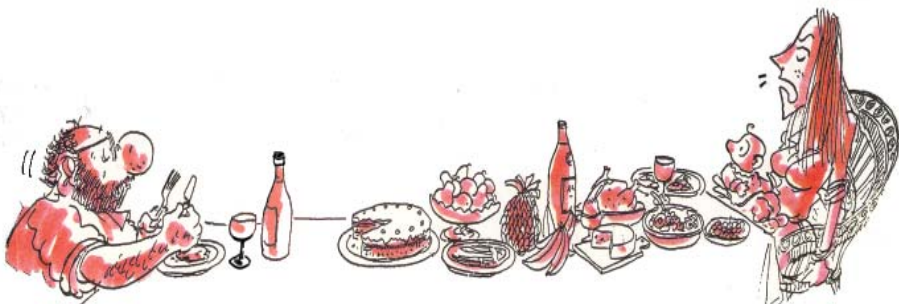
Bevande alcoliche:

Sia durante la gravidanza che durante l'allattamento le bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici...) sono sconsigliate per l'alcol in esse contenuto. Quest'ultimo è una sostanza che passa sia attraverso la placenta che il latte materno e può essere tossica per il feto-bambino. Per questo motivo è necessario sfatare luogo comune della nostra cultura alimentare che propone il consumo di birra per stimolare la produzione di latte materno.

Sostanze nervine:

La caffeina, la teina e la teobromina contenute rispettivamente nel caffè, nel tè e nel cacao passano al feto-bambino attraverso la placenta o il latte materno. Questo potrebbe contribuire a rendere "irritabile" il feto-bambino con difficoltà per quest'ultimo ad addormentarsi. Si consiglia di non consumare più di due tazzine di caffè al giorno preferibilmente dopo i pasti e di limitare il consumo di the, cioccolata e di bevande dolci contenenti caffeina.

VOGLIO
UN
CAFFÈ!!



Sale:

Gli italiani consumano molto più sale del necessario. Tale consumo deriva da: quello contenuto nei prodotti trasformati, quello aggiunto in cucina durante la cottura e quello che si aggiunge a tavola. La raccomandazione è di non usare la saliera in tavola e di ridurre progressivamente l'aggiunta di sale nella preparazione dei cibi sostituendola con spezie e erbe aromatiche.

Acqua:

Per mantenere un buon bilancio idrico la futura mamma dovrebbe assumere ogni giorno un quantitativo pari a circa un litro e mezzo di acqua.

ESEMPIO DI SCHEMA ALIMENTARE DI UNA DONNA DI 25 ANNI, NORMOPESO (prima della gravidanza)

CALORIE TOTALI	2150		
PROTEINE TOTALI	g 86	PARI AL 16%	delle calorie totali
LIPIDI	g 62	PARI AL 26%	delle calorie totali
GLICIDI	g 335	PARI AL 58%	delle calorie totali
FERRO	mg 13		
CALCIO	mg 1200		

ALIMENTI DA CONSUMARE NELLA GIORNATA:

- latte parzialmente scremato g 250
- parmigiano g 15 (n°2 cucchiari)
- pane comune g 200
- pasta o riso g 100
- verdura cotta o cruda a volontà
- frutta fresca g 600 (n°4 porzioni)
- olio extravergine di oliva g 35 (n°4 cucchiari)
- zucchero g 20 (n°4 cucchiari)
- marmellata g 30
- secondo piatto n° 2 porzioni (vedi tabella A)

N.B. tutti i pesi sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.

TABELLA A

- Carne (di tutti i tipi)	g 100	n°5 volte la settimana
- Pesce	g 150	n°2 " " "
- Uova	n° 1	n°1 volta la settimana
- Salumi	g. 50	n°1 " " "
- Formaggi freschi	g 100	n°2 volte la settimana
- Formaggi stagionati	g 50	n°2 " " "
- Legumi secchi	g 30	n°1 volta la settimana

Di seguito riportiamo i supplementi calorici per la gestante secondo il suo peso prima della gravidanza.

SUPPLEMENTO CALORICO PER GESTANTI SOTTOPESO ALL'INIZIO DELLA GRAVIDANZA

CALORIE TOTALI 332

ALIMENTI:

- Pane g. 80
- Latte parzialmente scremato g. 150
- olio extravergine di oliva g. 5 (n°1 cucchiaino)

SUPPLEMENTO CALORICO PER GESTANTI NORMOPESO ALL'INIZIO DELLA GRAVIDANZA

CALORIE TOTALI 252

ALIMENTI:

- Pane g. 50
- Latte parzialmente scremato g. 150
- Olio extravergine di oliva g. 5 (n°1 cucchiaino)

SUPPLEMENTO CALORICO PER GESTANTI SOVRAPPESO ALL'INIZIO DELLA GRAVIDANZA

CALORIE TOTALI 182

ALIMENTI:

- Pane g. 50
- Latte parzialmente scremato g. 100



ALIMENTAZIONE E ALLATTAMENTO

L'alimentazione della donna durante l'allattamento deve prevedere un supplemento calorico di circa 500 Kcal rispetto al fabbisogno precedente la gravidanza, che può essere necessario e sufficiente per chi protrae l'allattamento fino a 6 mesi.

Tale supplemento si concretizza in:

- pane comune g. 100
- latte parzialmente scremato g. 200
- frutta fresca g. 100

A questo va aggiunta una maggiore necessità di acqua: almeno mezzo litro che va a sommarsi ad una quantità di circa un litro e mezzo al giorno già consigliata. Questo contribuisce ad una migliore produzione di latte ed a evitare un possibile inconveniente presente nella donna che allatta: la stitichezza. Si ricorda, inoltre, nel caso in cui si manifesti stitichezza l'importanza di consumare ogni giorno verdura cotta o cruda, frutta fresca ad ogni pasto e legumi una-due volte la settimana e fare passeggiate.

In conclusione, non è vero che la produzione di latte dipende dalla quantità di cibo introdotta, questo interessa solo le donne che non si alimentano a sufficienza. Normalmente la produzione di latte sia come quantità che come continuità dipende dallo stimolo della suzione. Quindi è il bambino, quale protagonista, che succhiando e comprimendo il capezzolo provoca una serie di stimoli neuro-ormonali che determinano la produzione di latte.



Per quello che riguarda l'alimentazione della nutrice dal punto di vista qualitativo rimandiamo a quanto già indicato per la donna durante la gravidanza (vedi pag.4).

L'alimentazione della donna durante l'allattamento dovrebbe essere, come già stato sottolineato, equilibrata e variata.

Dobbiamo inoltre sottolineare i seguenti punti:

- l'importanza di un adeguato *consumo di pesce* nei primi tre mesi di allattamento al fine di incrementare nel latte materno la percentuale di acidi grassi polinsaturi, che sono particolarmente importanti per la costruzione delle strutture nervose, visive e corticale del neonato. Tutto questo perchè tali acidi grassi non sono sintetizzabili nel nostro organismo e quindi è indispensabile introdurli con l'alimentazione perchè una loro carenza determinerebbe una inibizione della crescita;

- non è stata dimostrata l'utilità di un regime restrittivo per quello che riguarda *latte e latticini* per la *prevenzione delle allergie alimentari* nel neonato, per cui è opportuno un consumo giornaliero di tali alimenti nelle giuste quantità, poichè una restrizione in tal senso non ci porrebbe al riparo nei confronti delle allergie del lattante e sicuramente non fornirebbe alla madre un adeguato apporto di calcio; Nel caso di particolari manifestazioni cutanee o di familiarità allergica si consiglia di consultare il proprio pediatra.

- può essere ragionevole *non abusare*, sia come quantità che come frequenza, degli *alimenti allergizzanti* (crostacei, frutti di mare, uova, fragole, cioccolato...);

- *non è richiesto di abolire l'uso di alimenti* quali: aglio, cipolla, cavolo, asparagi... che conferiscono un sapore particolare al latte, ma non per questo sono obbligatoriamente sgraditi al bambino e quindi tali da ridurre il "desiderio di poppare", ma anzi, alcuni studiosi riferiscono che far "assaggiare questi gusti" al neonato durante l'allattamento, non influenza la poppata e può successivamente facilitare lo svezzamento perchè il bambino è venuto in contatto precedentemente con sapori diversi dal latte materno;

- *le coliche gassose* nel bambino difficilmente dipendono dall'alimentazione della nutrice: si può affermare che i "colpevolizzati" legumi, (cavolo...) durante la loro digestione possono sviluppare fermentazioni intestinali alla madre, però tali effetti non passano con il latte tra madre e bambino, quindi è perfettamente inutile abolirli dall'alimentazione materna.

In genere le coliche gassose del neonato sono legate ad una "immaturità" del suo intestino e si estinguono con la crescita.

Si può pensare ad una reazione allergica alle proteine del latte consumato dalla madre solo nel caso che il bambino presenti coliche gassose associate a diarrea oltre che ad una frequente e prolungata "agitazione".



E infine alcune "notizie" su....

- *l'acido folico* che partecipando alla biosintesi del DNA e del RNA è importante per evitare l'insorgenza di manifestazioni gravi quali la spina bifida nel nascituro che è una gravissima turba a carico del midollo spinale.

I livelli di assunzione raccomandati per la popolazione italiana sono pari a 200 microgrammi al giorno, mentre nella gravidanza la quantità consigliata raddoppia: 400 microgrammi al giorno; Questo quantitativo non è facilmente raggiungibile ogni giorno pur seguendo una alimentazione variata ed equilibrata, *per cui a volte è consigliabile una supplementazione.*

L'acido folico si trova nelle carni (soprattutto nelle frattaglie) e nei vegetali (in particolare nei fagioli e nelle arance, mandarini, insalata tipo indivia o scarola, negli spinaci, nella bietola, nel cavolo bruxelles e asparagi), tra i cereali per la prima colazione ne sono ricchi il muesli e i cornflakes, in forma più o meno disponibile;

- *Ferro e vitamina C*

Come è possibile notare dallo schema alimentare precedentemente riportato, pur seguendo una alimentazione equilibrata e variata durante la gravidanza, non è facilmente coperto il fabbisogno di ferro (30 mg al giorno), per cui a volte è consigliabile una supplementazione.

Ricordiamo che la vitamina C favorisce l'assorbimento intestinale del ferro, pertanto si consiglia ai pasti, l'uso di alimenti che la contengono (es. agrumi, pomodori, fragole, kiwi...) insieme ad alimenti di origine animale contenenti ferro (es. carne, pesce, uova..) più facilmente assimilabile rispetto a quello contenuto nei cibi di origine vegetale (legumi, spinaci...).

- *Toxoplasmosi*: per coloro che risultano negativi al test della toxoplasmosi è opportuno seguire le seguenti indicazioni:

- * astenersi dal consumo della carne cruda o poco cotta;
- * lavare accuratamente la verdura e la frutta e eventualmente con l'aggiunta di un disinfettante a base di cloro diluendolo secondo le indicazioni della ditta produttrice;
- * consumare solo prosciutto cotto o mortadella oppure prosciutto crudo D.O.C.;
- * lavarsi bene le mani dopo aver manipolato la carne cruda.

- *Attività fisica*: è auspicabile anche in gravidanza e durante l'allattamento fare delle passeggiate per mantenere uno stato di benessere psico-fisico.

Il movimento infatti contribuisce al mantenimento del peso, ad un buon funzionamento dell'apparato cardiovascolare, a favorire il fissaggio del calcio nelle ossa, a migliorare la motilità intestinale e predispone al benessere psicologico.

Bibliografia

- 1) L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana)
Revisione 1996
- 2) "Linee Guida per una sana alimentazione Italiana"
I.N.N. (Istituto Nazionale della Nutrizione) Roma 1997
- 3) Atlante ragionato di alimentazione (nuova edizione 1997)
Istituto Scotti Bassani per la ricerca e l'informazione scientifica e nutrizionale
Milano
- 4) "Elementi di dietologia e dietoterapia per il medico di base"
Istituto Scotti Bassani per la ricerca e l'informazione scientifica e nutrizionale
Milano 1996
- 5) "Nuovi aspetti epidemiologici, chimici e preventivi"
Atti 3° Convegno sulla toxoplasmosi
Regione Toscana Firenze 1993

L'ALIMENTAZIONE
NELLA GRAVIDANZA
E NELL'ALLATTAMENTO

... i tempi cambiano:

"non mangiare per *due*,
ma *due* volte meglio"

