

NUTRIRSI BENE IN GRAVIDANZA IN CINQUE TAPPE

“Finalmente incinta!”

Bello, ma attenzione, non vale la regola della nonna: “Devi mangiare per due!”.

È vero che una serie di meccanismi, di cui è responsabile anche il feto, incide da subito sulla fame, aumentandola, ma quantità e qualità di cibo e bevande vanno controllate.

Il rischio di ingrassare è dietro l'angolo.

Le conseguenze? Più fatica per la mamma, ma anche rischi per la salute: diabete, gestosi, parto più faticoso e obesità del nascituro. Non basta?

Compariranno con più facilità smagliature e varici.



1



2

Una regola semplice

Se si ingrassa eccessivamente vuol dire che si mangia troppo, se il peso non sale abbastanza la dieta non è bilanciata! Come valutare se il bambino cresce bene? L'aumento di peso ideale della mamma è di circa **10-11 chili nelle 40 settimane**, con un incremento minimo nel primo periodo, seguito da un aumento lineare di 300-400 grammi a settimana.

Per regolarsi con l'introito calorico, durante la gravidanza servono 2200-2300 calorie al giorno, se ci si muove un po'.

3

Equilibrio

Evitare sia un'alimentazione troppo scarsa sia una troppo ricca di calorie.

Non eliminare tutto ciò che crea avversione e non cedere a tutte le voglie e i richiami della fame.

Una massima generale da seguire? Sia l'aumento eccessivo sia lo scarso guadagno di peso possono costituire un grave problema di salute.

Ed è sconsigliabile cercare di dimagrire in gravidanza.

Se al feto dovessero servire più calorie di quelle immediatamente disponibili, utilizzerà le riserve di grasso accumulate nei tessuti come fonte energetica d'emergenza.

4

Acquistare una bilancia

Potrai pesarti sempre sulla stessa, alla stessa ora del giorno, possibilmente al mattino a digiuno, dopo aver vuotato la vescica. **Bere** molta acqua e bevande non gassate, ma lontano dai pasti. Attenzione all'alcol, non fa bene al feto e il suo consumo non può essere abituale.

Mangiare lentamente e masticare molto bene, scegliendo cibi diversi.

Non saltare i pasti né mangiucchiare in continuazione. Nutrirsi in modo regolare. Muoversi di più!

Salato, fritto, confezionato, piccante, elaborato sono aggettivi che non si addicono ai cibi da consumare in gravidanza.



5

Vitamine e minerali abbondano in frutta e verdure fresche, da consumare scegliendo **prodotti di stagione** e lavandoli con attenzione.

Sono anche in pesce, carne, latte e acqua.

Si agli alimenti ad alta funzione energetica, zuccheri, grassi e amidi, ma senza esagerare: si ingrassa senza beneficio per la crescita del bambino.

Gli amidi sono in pane, riso, orzo, mais, avena, legumi (fave, ceci, piselli, lenticchie, fagioli), verdure e ortaggi (patate, carote, cavoli e carciofi).

Gli zuccheri sono in molti tipi di frutta, nel miele, nel latte.

Per i grassi, l'olio extravergine d'oliva deve essere una fonte privilegiata.

Per le proteine: quelle animali - carne, pesce, uova - hanno un valore nutritivo più alto di quelle vegetali - legumi, come fagioli e piselli.

