



# ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

A cura di **CRISTIANO MESSINA**

**I**l primo dubbio che viene alle donne che eseguono un test di gravidanza che risulta positivo, dopo aver calcolato su internet quando nascerà il bimbo per vedere se dovranno rinunciare o meno alle vacanze estive, riguarda il tipo di alimentazione che dovranno seguire da quel momento in poi. Bisogna distinguere tra gli alimenti che sono vietati in generale e quelli che sono vietati in determinate situazioni.

## Alimenti vietati o sconsigliati

In generale è sconsigliato l'utilizzo dei dolcificanti e delle bibite light, che aumentano il rischio di malformazioni fetali. Va ridotto al minimo il consumo di superalcolici, vino, e anche di caffeina/teina (contenuti in caffè, tè e coca cola). L'effetto tachicardizzante di queste sostanze andrebbe infatti a sommarsi a quello già presente in generale in gravidanza. Bisogna evitare di mangiare molluschi crudi come cozze e vongole, per escludere il rischio di contagio con l'epatite b. Attenzione chiaramente va posta ad alimenti che di per sé non sarebbero pericolosi, ma che rappresentano un potenziale mezzo di trasmissione di infezioni come la salmonellosi se non ben conservati: acqua, ghiaccio, maionese, gelati e ogni prodotto fresco con uova. La

donna in gravidanza deve limitare il consumo di dolci e carboidrati per ridurre il rischio di sviluppare un diabete gestazionale. Discorso diverso va fatto per le pazienti che risultano negative all'infezione da toxoplasma: queste, se colpite durante la gravidanza possono trasmetterla al feto provocando in quest'ultimo anche gravi malformazioni. Per evitare di contrarla, è necessario eliminare dalla propria dieta tutta la carne cruda, compresi gli insaccati, e porre molta attenzione al consumo di frutta e verdura cruda che vanno sempre lavate bene.

## Per una dieta adeguata

Vanno a questo punto ricordati gli alimenti che è bene inserire in modo adeguato all'interno della dieta della gravida. Frutta e verdura ben lavata, per il loro contenuto vitaminico e in particolare di acido folico che ha un'azione antiabortigena e, se assunto correttamente riduce il rischio di patologie neurologiche del nascituro. Latte e latticini, per il contenuto di calcio indispensabile alla crescita del feto. E per finire il pesce: almeno tre quattro porzioni a settimana (da prolungare anche durante l'allattamento). Con il suo contenuto di omega 3 è fondamentale per un corretto sviluppo cerebrale degli embrioni.