

Salute e stili di vita in gravidanza

La corretta **alimentazione** in gravidanza favorisce la salute della gestante e del nascituro. La dieta ottimale da seguire dovrà essere varia ed equilibrata, in linea generale corrispondente a quella di tipo mediterraneo.

In questo periodo aumenta il fabbisogno di proteine mentre rimane invariato quello di carboidrati e grassi; inoltre, si deve porre particolare attenzione al fabbisogno di acido folico, calcio, ferro e iodio.

Qui di seguito sono elencati alcuni consigli:

- seguire una dieta molto varia contenente tutti i principi nutritivi
- fare 4-5 pasti al giorno
- mangiare almeno 5 tipi di frutta e verdura diversi e freschi al giorno
- consumare moderatamente, ma giornalmente cereali come pasta, riso, pane
- mangiare carne magra ben cotta 1-2 volte a settimana
- mangiare pesce ben cotto 2-3 volte a settimana
- preferire formaggi magri e sempre pastorizzati (evitare il consumo di formaggi di malga)
- consumare moderatamente latte e yogurt durante la giornata
- mangiare legumi vari 2-3 volte a settimana
- bere almeno 2 litri d'acqua naturale al giorno
- utilizzare olio extravergine d'oliva per i condimenti.

È da evitare il consumo di:

- pesce crudo o affumicato e frutti di mare crudi (cozze, ostriche, ecc.)
- carne cruda
- formaggi freschi, molli e latticini derivati da latte non pastorizzato e muffe (ad esempio Camembert, Brie, formaggi con venature blu)
- pâté, inclusi quelli di verdure
- fegato e prodotti derivati
- pesci di grossa taglia come tonno e pesce spada (per l'elevato contenuto di mercurio)
- cibi pronti crudi
- uova crude
- bevande alcoliche.

Da evitare anche il digiuno prolungato.

È da limitare il consumo di:

- caffè: limite giornaliero di caffeina 300 mg/dì (circa 2-3 tazzine di caffè al giorno)
- tè: limite massimo 2 tazze al giorno
- sale
- grassi
- zuccheri semplici
- dolcificanti artificiali
- bevande gassate.

In gravidanza non bisogna mangiare per due! Il fabbisogno nutrizionale aggiuntivo è infatti di 350 kcal al giorno per il secondo trimestre e di 460 kcal al giorno per il terzo trimestre.

Per ulteriori informazioni:
http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi_sano
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_268_allegato.pdf

In gravidanza è **sconsigliato bere bevande alcoliche**. L'alcol ingerito dalla madre giunge dopo pochi minuti nel sangue del feto, che però non può metabolizzarlo perché non dispone degli enzimi adatti a questo compito; di conseguenza l'alcol si accumula nel suo sistema nervoso e in altri organi, danneggiandoli.

In base alla quantità di alcol assunto i danni causati possono essere differenti. Si considera consumo moderato 1-2 drink al giorno, oppure 7-10 a settimana; consumo occasionale eccessivo 3-5 drink in un giorno o in una sola occasione, consumo eccessivo 4-6 drink al giorno.

I danni causati all'embrione sono direttamente correlati alla quantità di alcol assunto dalla madre e possono provocare:

- crescita ridotta: altezza e circonferenza cranica ridotte già dalla nascita,
- anomalie dell'aspetto del volto, in particolare: labbro superiore sottile, spazio senza solco tra naso e labbro, fessure delle palpebre corte,
- problemi neurologici,
- deficit funzionali: problemi comportamentali, deficit dell'attenzione, iperattività, problemi psicologici.

Poiché non esiste una quantità sicura, si raccomanda di **NON BERE** assolutamente alcolici in gravidanza.

Se si pensa di non riuscire a limitare il consumo di bevande alcoliche è opportuno contattare il proprio medico di fiducia.

Fumare è sempre dannoso per la salute: aumenta il rischio di tumore al polmone e di malattie cardio-circolatorie. Per l'embrione, il feto e il neonato il fumo comporta rischi ulteriori e, in particolare, può causare:

- insufficienza placentare
- basso peso alla nascita
- rischio di parto prematuro
- rischio di rottura precoce delle membrane
- maggiore probabilità di malformazioni genetiche
- maggiore probabilità di mortalità neonatale
- maggiore probabilità di SUPC (collasso post-natale, nella prima settimana di vita)
- maggiore probabilità di malattie respiratorie del neonato
- problemi comportamentali del bambino.

In gravidanza è consigliato smettere di fumare.

Se risulta difficile smettere è opportuno contattare il proprio medico di fiducia.

Le **sostanze stupefacenti** sono in grado di indurre un ridotto stato di coscienza e responsività, e di provocare dipendenza. Esse comprendono varie sostanze chimiche (ad es. oppioidi, cocaina, amfetamina, allucinogeni, derivati della cannabis, ecc.) nonché alcuni farmaci.

Si raccomanda di non assumere sostanze stupefacenti in gravidanza in quanto possono provocare danni fisici sia alla gestante sia al feto.

Se si fa uso di sostanze stupefacenti e non si riesce a smettere, e si sta cercando una gravidanza è opportuno contattare il proprio medico di fiducia o ginecologo.

Il contatto con **sostanze chimiche pericolose** è da evitare sia al lavoro sia a casa. Alcune sostanze chimiche infatti possono causare danni all'embrione. Se si è costantemente a contatto con qualche sostanza chimica è opportuno parlarne con un professionista sanitario o con il medico del lavoro, per valutare come evitare l'esposizione a queste sostanze.

Le sostanze nocive a cui fare particolarmente attenzione sono:

- pesticidi
- piombo
- disolfuro di carbonio
- cloruro di vinile
- solventi organici
- gas anestetici
- antiblastici
- monossido di carbonio.

Attenzione ai prodotti utilizzati in casa: quando l'etichetta ne indica la tossicità è consigliabile non utilizzarli!

Prima di assumere un **farmaco** è opportuno consultare il proprio medico o ginecologo/ginecologa, anche quando si tratta di farmaci che non richiedono ricetta medica.

- NON assumere assolutamente farmaci prima che un medico o farmacista abbia valutato la sicurezza dell'assunzione in gravidanza.
- L'esperto valuta la sicurezza del farmaco e i possibili effetti teratogeni, ossia in grado di alterare il normale sviluppo dell'embrione, determinando malformazioni o anomalie.

In gravidanza è consigliata **un'attività fisica** leggera (camminare, nuoto, ginnastica a terra, yoga). Evitare sport ad alto impatto fisico o che espongono al rischio di caduta o traumi, o che comportano sforzo fisico o resistenza elevati. Evitare sport in apnea e subacquei.

È importante idratarsi prima e dopo l'attività fisica e aumentare l'apporto di carboidrati complessi prima della stessa. Fare delle pause dopo circa 20-30 minuti di attività.

L'attività fisica di tipo aerobico riduce lo stress psicofisico e assieme a un regime alimentare bilanciato previene l'eccessivo aumento ponderale in gravidanza.

Il **peso** influisce molto sulla salute della madre e del nascituro. L'aumento di peso massimo consigliato durante la gravidanza dipende dal peso della donna prima di restare incinta.

L'Indice di Massa Corporea (IMC) è uno strumento diagnostico di valutazione del peso di una persona e permette di classificarla in sottopeso, normopeso o obesa.

È possibile controllare il proprio IMC attraverso l'equazione kg/m^2 o al seguente link: http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano

Se si risulta sovrappeso o sottopeso è opportuno rivolgersi a uno/una specialista dell'alimentazione ed eseguire regolarmente attività fisica.

È consigliabile far controllare la **pressione arteriosa** da un professionista sanitario/una professionista sanitaria.

- Se è superiore a 140/90 mmHg si devono eseguire ulteriori accertamenti rivolgendosi al proprio ginecologo/alla propria ginecologa o medico di fiducia.
- Se si segue già una terapia, è utile rivolgersi al proprio ginecologo/alla propria ginecologa per verificare la sicurezza del farmaco in gravidanza (gli ACE-inibitori e gli antagonisti dei recettori angiotensina II, ad esempio, sono controindicati in gravidanza).

L'ipertensione non controllata può portare a esiti avversi della gravidanza, come preeclampsia, distacco di placenta, ritardi di crescita intrauterina, nascita pretermine