



INDICAZIONI DIETETICHE in GRAVIDANZA

Una corretta alimentazione è condizione indispensabile a garantire un buon esito della gravidanza, essendo la dieta lo strumento necessario per soddisfare le richieste nutrizionali materne e fornire al feto quanto serve per il suo sviluppo.

1. **VALUTA IL TUO PESO:** Prima della Gravidanza eri normopeso, sovrappeso o sottopeso?

Un modo semplice per valutare il tuo peso è utilizzare questa formula:

$$\text{BMI o IMC} = \text{PESO (Kg)} : \text{altezza (m)} : \text{altezza (m)}$$

Valore	< 18.5	= SOTTOPESO
	tra 18.5 e 25	= NORMOPESO
	tra 25 e 30	= SOVRAPPESO
	> 30	= OBESITA'

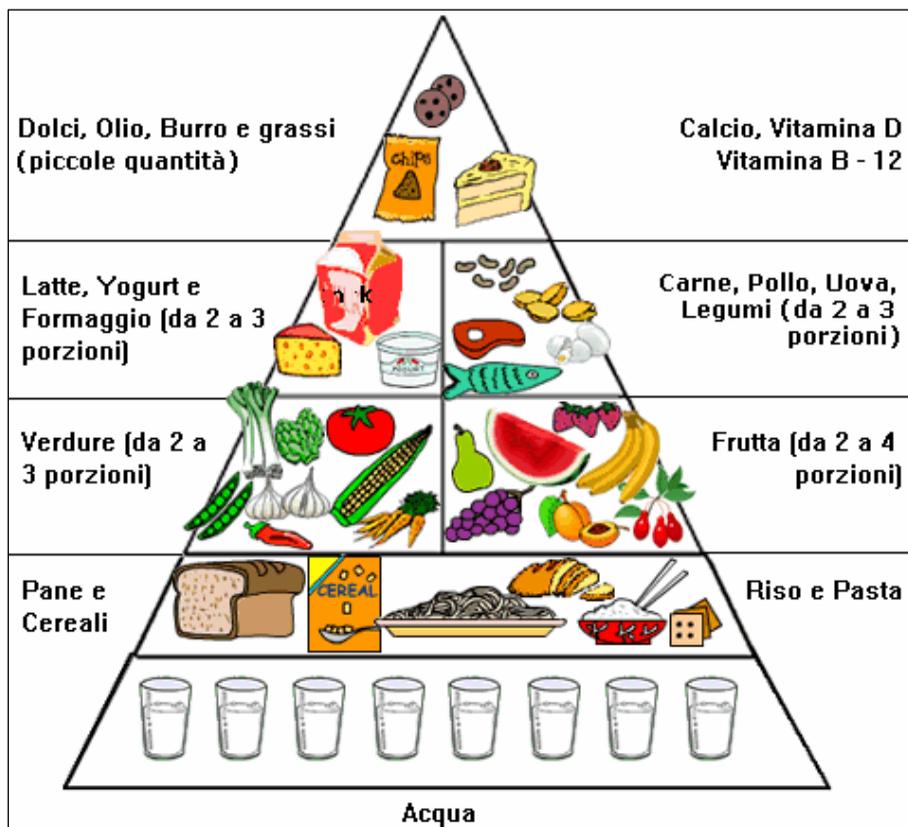
Esempio: donna di 62 Kg, alta 1,65 m è normopeso poiché:
 $62 \text{ kg} : 1.65 : 1.65 = 22.7$

2. **QUANTO E' CONSIGLIATO AUMENTARE DI PESO?**

	BMI pre-gravidico		
AUMENTO DEL PESO (Kg)	<18.5	18.5 - 25	> 25
Al termine gravidanza	12.5 - 18	11.5 - 16	7 - 11.5
Al termine del 1° trimestre	2.3	1.6	0.9
Per settimana nel 2°-3° trimestre	0.5	0.4	0.3

3. CONSIGLI DIETETICI:

Piramide alimentare delle porzioni giornaliere



- *Consumare pasti moderati o piccoli e prevedere qualche spuntino a base di alimenti semplici, evitando lunghi periodi di digiuno*
- *Mangiare con calma, masticando adeguatamente, per evitare l'inutile ingestione di aria (che può contribuire al gonfiore addominale)*
- *Colazione e pranzo dovrebbero essere i pasti principali in cui concentrare i maggiori apporti calorici; consumare un pasto serale più leggero.*

- Carboidrati: Pasta, pane, riso. Preferiscili nella versione più ricca di fibra (**prodotti integrali**), oppure alternali con orzo, farro, grano, kamut o altri cereali.
- Proteine: importanti per l'accrescimento fetale. Consuma ad ogni pasto **alimenti ricchi di proteine**: carne, pesce, uova, latte, yogurt, formaggi, legumi, soia
- Preferisci il pesce per il suo contenuto in acidi grassi polinsaturi e per la maggiore digeribilità delle sue proteine
- Grassi: preferisci l'olio extravergine di oliva, limita il consumo di burro, evita le margarine e gli altri grassi animali (es. panna).
- Evita le frittiture, limita i cibi elaborati
- Consuma **ortaggi e frutta fresca** per garantire un adeguato apporto di fibre, sali minerali e vitamine (**5 porzioni al giorno**)
- **Bevi abbondantemente**, almeno 1,8-2 litri di acqua al giorno
- **Evita alcolici e superalcolici**
- **Limita il consumo di caffeina**: caffè, tè, bevande con caffeina
- **Non eccedere nel consumo di dolci e bevande zuccherate** al fine di contenere l'aumento ponderale entro i limiti desiderabili
- **Limita il consumo di sale**. Per condire e cucinare evita dadi e insaporitori granulari. Preferisci l'uso di erbe aromatiche, spezie, cipolla, aglio, pomodoro, etc.
- Consumare **legumi, verdure e cereali integrali**, svolgere **attività fisica** quotidiana e **bere adeguatamente** aiuta a regolare la funzionalità intestinale e a combattere **la stipsi** che spesso si manifesta in gravidanza
- **Per controllare la nausea** è utile assumere prodotti asciutti (crackers, fette biscottate o pane tostato prima di alzarsi in piedi), fare pasti piccoli (ogni 2-3 ore), eliminare la caffeina, ridurre i grassi, evitare i cibi speziati, assumere i preparati vitaminici solo dopo i pasti
- **Fai una vita attiva. Muoviti! CAMMINA TUTTI I GIORNI**

4. COME SUDDIVIDERE I PASTI DURANTE LA GIORNATA:

**NON OCCORRE MANGIARE IL DOPPIO
MA OCCORRE MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO!**

	<i>ALIMENTI</i>	<i>SOSTITUZIONI</i>	<i>Frequenza</i>
COLAZIONE	+ latte	Yogurt	
	+ fette biscottate	Pane o pane integrale Cereali semplici Crackers	
	+ zucchero	Marmellata o miele	
SPUNTINO	Frutta	Spremuta di agrumi	
PRANZO	Pasta o riso	patate pane polenta	
	+ carne (3-4 v. x sett.)	Pesce Legumi Uova Formaggio Salumi	2-3 porz. sett. 1-2 porz. x sett. n. 2 x sett. 3-4 porz. x sett. 1-2 porz. x sett.
	+ verdura		
	SPUNTINO	Frutta	Spremuta di agrumi
CENA	Pasta o riso	patate pane polenta	
	+ formaggio (3-4 v. x sett.)	Pesce Legumi Uova Carne Salumi	2-3 porz. sett. 1-2 porz. x sett. n. 2 x sett. 3-4 porz. x sett. 1-2 porz. x sett.
	+ verdura		
	SPUNTINO	Latte	Yogurt

Non esagerare con le quantità di cibo
e presta attenzione a non eccedere coi condimenti!!!