



UNA SANA ALIMENTAZIONE PER LA PREPARAZIONE ALLA GRAVIDANZA

Indice dei contenuti

OBIETTIVI	3
1. Descrizione generale della NUTRIZIONE [FOTO]	4
1.1. Contesto. Descrizione/definizione di NUTRIZIONE	4
1.2. L'impatto dimostrato della NUTRIZIONE sulla salute della gravidanza/madre/bambino	4
1.3. La radice del comportamento negativo - come inizia il comportamento in generale	8
2. Principali ricerche/studi riguardanti la NUTRIZIONE.	9
2.1. Conclusioni sugli aspetti negativi dei comportamenti dei futuri genitori riguardo alla NUTRIZIONE e l'impatto sulla salute dei bambini	9
2.2. Conclusioni sui comportamenti positivi riguardanti la NUTRIZIONE e l'impatto sulla salute dei bambini	10
3. Raccomandazioni (OMS) Esempi di interventi basati sull'evidenza vedi documento	11
4. Come il comportamento può cambiare - il ruolo dei professionisti	11
5. Educazione per i futuri genitori/popolazione per uno stile di vita sano riguardante la NUTRIZIONE e in generale - il ruolo dei programmi educativi, il ruolo della comunità, le scuole. Come si può diffondere l'informazione.....	12
6. Bibliografia	18



OBIETTIVI

Alla conclusione del modulo il partecipante sarà in grado di:

1. Identificare un comportamento cattivo/buono riguardante l'alimentazione di una persona
2. Spiegare le differenze nella nutrizione di una donna incinta - di cosa ha più bisogno
3. Dare esempi sugli effetti sul nuovo nato di una cattiva alimentazione durante la gravidanza
4. Indicare l'origine di un comportamento alimentare negativo
5. Utilizzare il sistema della piramide alimentare
6. Fare un riassunto di come e cosa una donna incinta dovrebbe mangiare



1. Descrizione Generale della NUTRIZIONE [FOTO]

1.1. Contesto. Descrizione/definizione di NUTRIZIONE

“Una persona non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene”.

Virginia Woolf -

La nutrizione è essenziale per la salute e lo sviluppo. Il W.H.O. afferma che attraverso un'alimentazione di qualità, prima e durante la gravidanza, la futura madre offre al suo bambino una salute migliore con un sistema immunitario più forte, possibilità di imparare meglio, protezione contro il diabete o le malattie cardiovascolari e favorisce la longevità.

Questo è ancora più vero se si presta attenzione a mangiare sano e preferibilmente biologico.

Le persone dicono che costruiamo la nostra fortuna mangiando sano o ci scaviamo la tomba con i denti!

Ciascuno di noi ha il diritto di decidere cosa o come mangiare, ma non dimentichiamo che una donna incinta, decide anche per il suo bambino. Ecco perché è importante che le future mamme si informino sulle migliori scelte alimentari anche prima del concepimento, per una gravidanza e un parto più sicuri. La qualità della placenta - la casa dell'embrione - dipende da quanto sarà sana l'assunzione di cibo, mesi prima che la donna rimanga incinta!

La donna incinta può essere facilmente esposta al rischio di malnutrizione. Perché? Perché malnutrizione significa sia troppo che troppo poco! La denutrizione e il sovrappeso sono oggi una sfida importante per le persone dei Paesi a basso e medio reddito. *W.H.O. 2020 home page website*

La malnutrizione si riferisce a carenze, eccessi, o squilibri nell'assunzione di energia e/o nutrienti da parte di una persona. Il termine malnutrizione si riferisce a 3 grandi gruppi di condizioni:

- la denutrizione, che include il deperimento (basso peso per altezza), l'arresto della crescita (bassa altezza per età) e il sottopeso (basso peso per età);
- malnutrizione legata ai micronutrienti, che include carenze di micronutrienti (una mancanza di vitamine e minerali importanti) o eccesso di micronutrienti;
- sovrappeso, obesità e malattie non trasmissibili legate alla dieta (come malattie cardiache, ictus, diabete e alcuni tumori).

W.H.O. 16 February 2018

1.2. L'impatto dimostrato della NUTRIZIONE sulla salute della gravidanza madre/bambino

" Mangiare è una necessità, ma mangiare in modo intelligente è un'arte."

François de la Rochefoucauld

Ciò che una donna mangia e beve durante la gravidanza è la principale fonte di nutrimento del suo bambino. La struttura forte e la bellezza di una casa dipendono dalla qualità dei materiali di costruzione, è così ovvio per l'architettura! Ma in modo simile, la struttura e le qualità del corpo umano dipendono molto dalla nutrizione! Se la madre e il padre vogliono un bambino sano e di bell'aspetto, dovrebbero concentrarsi sui giusti "mattoni" nascosti nel cibo prima ancora del concepimento e durante tutto il periodo prenatale. Il nutrimento fisico e psicologico sono entrambi importanti per formare il cervello e le strutture del corpo del bambino.



Gli esperti raccomandano che la dieta di una futura madre dovrebbe includere una varietà di cibi e bevande sane per fornire le importanti sostanze nutritive di cui il bambino ha bisogno per la crescita e lo sviluppo. Secondo l'*American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) una donna incinta ha bisogno di più calcio, acido folico, ferro e proteine di una donna che non è in attesa. Ecco perché questi quattro nutrienti sono importanti.

* **Acido folico:** Conosciuto anche come folato quando il nutriente si trova negli alimenti, l'acido folico è una vitamina del gruppo B che è cruciale nell'aiutare a prevenire difetti di nascita nel cervello e nel midollo spinale del bambino, noti come difetti del tubo neurale. Un supplemento di acido folico è raccomandato prima del concepimento e fino alla 12^a settimana di gravidanza. Non bisogna preoccuparsi se la gravidanza non era stata pianificata e la madre non ha assunto un supplemento giornaliero di acido folico, è consigliabile iniziare a prenderlo appena possibile. Il rischio è maggiore se c'è familiarità per difetti del tubo neurale o diabete. In caso di assunzione di farmaci antiepilettici, potrebbe essere necessaria l'assunzione di una dose maggiore di acido folico. È importante parlare con il proprio ginecologo o medico per sapere cosa fare.

Fonti alimentari: verdure a foglia verde, cereali fortificati o arricchiti, pane e pasta, fagioli, agrumi.

* **Calcio :** Questo minerale è essenziale per costruire le ossa e i denti del bambino e regola l'uso dei fluidi nel suo corpo. Secondo l'*Accademia di nutrizione e dietetica*, se una donna incinta non assume abbastanza calcio, il minerale sarà prelevato dalle riserve della madre nelle sue ossa e dato al bambino per soddisfare le richieste extra della gravidanza. Molti latticini sono anche fortificati con vitamina D, un altro nutriente che lavora con il calcio per sviluppare le ossa e i denti del bambino.

Fonti alimentari: latte, yogurt, formaggio, succhi di frutta e alimenti arricchiti di calcio, sardine o salmone con le ossa, alcune verdure a foglia (cavolo, cavolo cinese).

* **Vitamin D:** Questa vitamina è spesso carente nella dieta. È particolarmente importante per la crescita e lo sviluppo delle ossa del bambino e aiuta a mantenere la salute delle ossa della madre. È molto importante anche per molti altri processi nel corpo della madre, come ad esempio la funzione immunitaria. Un ridotto apporto di vitamina D è stato collegato ad un aumento del rischio di preeclampsia. Questa complicanza potenzialmente pericolosa è caratterizzata da alta pressione sanguigna, gonfiore delle mani e dei piedi e proteine nelle urine.

Fonti alimentari: il salmone è una delle poche fonti naturali di vitamina D. D'altra parte la tua pelle produce vitamina D quando è esposta alla luce del sole. Di conseguenza, come donna incinta o che allatta, dovresti esporti alla luce del sole a sufficienza, preferibilmente al mattino, per ottenere la maggior parte della vitamina D.

* **Ferro:** secondo ACOG, le donne incinte hanno bisogno di 27 milligrammi di ferro al giorno, che è il doppio della quantità necessaria alle donne che non sono in attesa. Le quantità aggiuntive di questo minerale sono necessarie per aumentare il volume del sangue per fornire ossigeno al bambino. Questo è particolarmente importante durante il terzo trimestre. Un apporto insufficiente di ferro durante la gravidanza può portare all'anemia, una condizione con conseguente affaticamento e un aumento del rischio di infezioni, parto anticipato e basso peso alla nascita. Il ferro lavora con sodio, potassio e acqua per aumentare il flusso sanguigno. Questo aiuta a garantire che venga fornito abbastanza ossigeno sia a te che al tuo bambino.



Fonti alimentari: carne, pollame, pesce, fagioli e piselli secchi, cereali arricchiti di ferro. Per aumentare l'assorbimento del ferro, raccomanda l'ACOG, bisogna includere una buona fonte di vitamina C nello stesso pasto quando si mangiano cibi ricchi di ferro. Per esempio, prendete un bicchiere di succo d'arancia a colazione con un cereale arricchito di ferro o bacche, e peperoni con il pasto. Al contrario, tè e caffè non sono raccomandati durante il pasto perché diminuiscono la quantità di ferro che il corpo assorbe dalla verdura a foglie verdi che si mangia.

* **Acidi grassi Omega 3**

Gli acidi grassi omega 3 a catena lunga sono importanti per lo sviluppo del cervello e degli occhi del bambino. Se si decide di prendere un integratore, bisogna assicurarsi che sia adatto alle donne incinte, perché alcuni integratori di olio di pesce contengono un'alta quantità di vitamina A (come l'olio di fegato di merluzzo), che andrebbero evitati durante la gravidanza, perché la vitamina A è importante per la buona salute e per lo sviluppo sano del vostro bambino, ma grandi quantità possono danneggiare il feto, causando malformazioni.

* **Proteine:** Più proteine sono necessarie durante la gravidanza, ma la maggior parte delle donne non ha problemi ad assumere abbastanza cibi ricchi di proteine nella loro dieta; così ha detto Sarah Krieger, una dietista registrata e portavoce della nutrizione prenatale per *l'Academy of Nutrition and Dietetics* di San Pietroburgo, Florida. Ha descritto la proteina come "un nutriente costruttore", perché aiuta a costruire organi importanti per il bambino. La proteina è fondamentale per assicurare la corretta crescita del tessuto fetale, compresi il cervello e il cuore. Aiuta anche la crescita del tessuto mammario e uterino durante la gravidanza. Gioca anche un ruolo nell'aumento dell'apporto di sangue, permettendo di inviare più sangue al bambino.

Per evitare una carenza di proteine è assumere gli 8 aminoacidi essenziali, questo è assicurato mangiando carne, o cereali e legumi se sei vegetariana.

Fonti alimentari: carne, pollame, pesce, fagioli e piselli secchi, uova, noci, tofu.

Cari Nierenberg - Live Science Contributor January 10, 2018

Video : <https://www.youtube.com/watch?v=FpG9OCD5G1g>

È importante per le donne incinte trovare questi integratori nella loro alimentazione, ecco cosa dice l'OMS :

Integrazione multipla di micronutrienti durante la gravidanza

I micronutrienti sono necessari solo in quantità molto piccole, ma sono essenziali per la normale funzione fisiologica, la crescita e lo sviluppo. Le carenze di micronutrienti come la vitamina A, il ferro, lo iodio e il folato sono particolarmente comuni durante la gravidanza, a causa dell'aumentato fabbisogno di nutrienti della madre e del feto in sviluppo. Queste carenze possono influenzare negativamente la salute della madre, la sua gravidanza, così come la salute del neonato. L'evidenza più attuale mostra che dare supplementi di micronutrienti alle donne incinte può ridurre il rischio di basso peso alla nascita e di piccole dimensioni per l'età gestazionale. *WHO internet*

1.3. La radice del comportamento negativo - come inizia il comportamento in generale

I futuri genitori sono in generale giovani che vogliono costruire una carriera di successo, avere una casa, affrontare le sfide che la vita offre loro in questo periodo. Quanti di loro hanno una dieta sana? La mancanza di tempo, la convenienza, la pubblicità, i comportamenti di dipendenza, la mancanza di informazione, spingono molti giovani (e non solo loro) a un'alimentazione poco sana:



fast food, cibo economico, cibo congelato, cibo spazzatura - cibo preparato in fretta per essere mangiato in fretta e per stimolare tutti i sensi! Quali sono le conseguenze? Sarà abbastanza tardi quando cominceranno ad apparire i duri effetti sulla salute...

Ma non è mai troppo tardi quando si vuole cambiare abitudini e migliorare la propria vita! Questo cambiamento dovrebbe avvenire prima che una coppia pianifichi di avere un figlio! Quanto tempo prima? Almeno sei mesi se non un anno, dicono gli scienziati! Perché? Perché lo sperma e le strutture cellulari che nutrono l'ovulo sono direttamente influenzati dalla qualità del cibo e ci vuole tempo per liberarsi delle sostanze nocive portate dal cibo inadeguato che si nasconde nelle strutture cellulari!

Molti futuri genitori sono interessati a cambiare il comportamento prima del concepimento del bambino o almeno all'inizio della gravidanza! Hanno bisogno di informazioni, buona volontà e perseveranza e tutti questi potrebbero essere soddisfatti per il bene del bambino!

Ecco alcuni esempi di comportamenti che dovrebbero essere cambiati prima del concepimento, non solo dalla futura madre ma anche dal futuro padre (entrambi contribuiscono alla formazione di una cellula uovo sana!)

- I futuri genitori potrebbero avere a causa di un basso reddito, una dieta povera e squilibrata. In realtà il cibo sano non è sempre costoso; se hanno informazioni possono trovare il modo di rispettare i principi alimentari per una buona salute in gravidanza;
- Peso pre-gravidanza della futura mamma: se è sottopeso, è più probabile che dia alla luce un bambino piccolo, anche se può aumentare di peso durante la gravidanza; se è in sovrappeso, può avere un rischio maggiore di diabete gestazionale e/o pressione alta. In entrambi i casi è importante bilanciare il BMI (indice di massa corporea = rapporto tra peso (kg) e altezza (m) al quadrato, che dovrebbe essere compreso tra 18,5 e 25) attraverso una dieta corretta raccomandata dai dietologi;
- Il peso pre-gravidanza del futuro padre ha un impatto sugli ormoni sessuali e sulla struttura dello sperma, questi cambiamenti influenzano il concepimento della salute del futuro bambino;
- Abitudini alimentari prima del concepimento: le donne con preferenze alimentari nella categoria dei cibi raffinati, zucchero, grassi hanno presentato un rischio molto più elevato per la nascita pretermine;
- Qualità del cibo prima del concepimento: prodotti eccessivamente processati, con additivi o conservanti, consumo eccessivo di carne di mammiferi, pollame e latte perché questi alimenti possono contenere ormoni e antibiotici;
- L'assunzione eccessiva di alcol, caffè, altri stimolanti, droghe, fumo di entrambi i futuri genitori influenzano negativamente il processo di concepimento, la madre, la salute del bambino e la sicurezza del parto;
- I farmaci come la pillola anticoncezionale possono ridurre il metabolismo dei nutrienti, con conseguente diminuzione dei livelli di vitamina B6 e folato. Ecco perché la futura madre dovrebbe integrare la sua dieta con vitamine del complesso B o mangiare cibi ricchi di questi elementi subito dopo aver sospeso la pillola!
- Scegliere il negozio di alimentari più vicino e più accessibile oppure i fast food perché la posizione della casa non dà facile accesso al negozio di alimenti nutrienti. La composizione nutrizionale inferiore che si trova nei fast food influisce sulle esigenze nutrizionali quotidiane di una donna incinta



In conclusione, la gravità della cattiva alimentazione è direttamente collegata alle cause del problema, che includono la scelta personale, la povertà, l'aumento dei prezzi degli alimenti e il facile accesso a cibi non nutrienti che sono molto comuni nella popolazione giovane.

Sara Tomm; Updated December 27, 2018

2. Principali ricerche/studi riguardanti la NUTRIZIONE

2.1. Conclusioni sugli aspetti negativi dei comportamenti dei futuri genitori riguardo alla NUTRIZIONE e l'impatto sulla salute dei bambini

a) **Obesità**

I ricercatori hanno dimostrato che l'obesità di una futura madre prima del concepimento potrebbe aumentare il rischio per il bambino di nascere con un peso maggiore alla nascita, di diventare sovrappeso e obeso più tardi nella vita o di sviluppare il diabete mellito nella vita adulta, perché il pancreas del bambino potrebbe subire modifiche strutturali durante il periodo prenatale.

Michele J. Josey et al. Published online 2019 Aug 7

Uno studio ha dimostrato che una donna incinta in sovrappeso potrebbe avere un bambino che avrà uno sviluppo intellettuale inferiore durante l'infanzia. Questo è dovuto al fatto che le cellule del bambino saranno influenzate dall'adiposità della madre durante la loro formazione.

J Epidemiol Community Health. 2019 Jul 29.

Un altro studio ha rafforzato l'idea che una madre con obesità prima del concepimento mostra un alto rischio di avere un figlio con obesità. È importante che la donna in sovrappeso desiderosa di avere un figlio cerchi aiuto e sostegno prima del concepimento, per imparare a gestire il suo peso e prevenire l'obesità del suo bambino.

Nicola Heslehurst, Conceptualization et al. Published online 2019 Jun 11.

b) **Iodio**

È soprattutto durante il primo trimestre che lo sviluppo del cervello del feto è vulnerabile alla mancanza di iodio. Pertanto la donna che vuole avere un bambino dovrebbe iniziare a mangiare cibi che forniscono abbastanza iodio per assicurarsi una buona quantità di questo micronutriente durante i primi tre mesi di gravidanza. Troverà lo iodio in ananas, aglio, more, alghe, pesce, uova e latticini. Lo iodio è uno dei principali componenti degli ormoni tiroidei che giocano un ruolo importante per la regolazione del calore corporeo e la riproduzione, e per la produzione di sangue che è così importante durante la gravidanza

c) **Vitamina D**



Secondo questa ricerca, l'assunzione di vitamina D è molto importante per una donna incinta perché è associata allo sviluppo neurocognitivo del suo bambino nella prima infanzia, anche se con un piccolo, ma comunque importante, *effect size*.

Andrea L Darling et al. Published online 2017 Jul 12.

2.2. Conclusioni sui comportamenti positivi riguardanti la NUTRIZIONE e l'impatto sulla salute dei bambini

I modelli alimentari sembrano essere importanti durante la gravidanza e hanno un'influenza sulla dieta e la salute del bambino, secondo questi studi:

1. Questi ricercatori hanno realizzato uno studio sugli effetti di tre modi diversi di mangiare durante la gravidanza. Le donne che mangiavano "frutta e verdura" hanno mostrato un profilo nutrizionale migliore rispetto alle donne della dieta "carne e patate" e "pane bianco e caffè". Inoltre sembra che ad un certo punto il bambino già cresciuto avrà preferenze per il cibo che la madre mangiava durante la gravidanza. Quindi migliorare la dieta, o l'educazione alimentare, delle donne incinte potrebbe potenzialmente aiutare a migliorare le abitudini alimentari dei loro figli durante l'infanzia.

Ana Amélia Freitas-Vilela et al. Published online 2016 Oct 9.

2. Un altro studio ha dimostrato che le donne che mangiano "carne e patate" durante la gravidanza o "pane bianco e caffè" avevano figli con QI medio inferiore all'età di 8 anni, rispetto ai figli di madri le cui abitudini alimentari erano frutta e verdura. Questo rafforza il fatto che ciò che la donna mangia durante la gravidanza influenzerà il neurosviluppo del suo bambino e implica che il denaro e il tempo utilizzato per il sostegno di una buona alimentazione durante la gravidanza saranno probabile ricompensati da un bambino sano.

Ana Amélia Freitas-Vilela et al. Published online 2017 Mar 2.

3. Diabete: Questo studio conferma che una donna incinta che mangia frutta e verdura aiuterà a prevenire il rischio di diabete per il suo bambino.

Mirmiran P. et al. 2019 Jul.

3. Raccomandazioni (WHO) Esempi di interventi basati sull'evidenza

©World Health Organization 2013

Nutrizione

1. Screening per anemia e diabete
2. Integrare ferro e acido folico
3. Informazione, istruzione and counselling
4. Monitoraggio dello stato nutrizionale
5. Integrazione di alimenti ad alta concentrazione di energia e nutrienti
6. Gestione del diabete, compresa la consulenza alle persone con diabete mellito
7. Promozione l'esercizio fisico
8. Iodizzazione del sale



4. Come il comportamento può cambiare – il ruolo dei professionisti

Le donne incinte con comportamenti nutrizionali negativi possono cambiare le loro abitudini con un po' di attenzione e supporto, anche se ciò può richiedere tempo e sforzo. Ecco perché i giovani che vogliono avere un bambino dovrebbero prestare attenzione alla loro dieta abbastanza precocemente. Effettivamente gli effetti collaterali di una cattiva alimentazione non si verificano dal giorno alla notte. Si sviluppano nel tempo a causa di una dieta carente di nutrienti vitali e di scelte di vita sbagliate. Concentrarsi su una dieta sana che includa frutta e verdura fresca, noci, cereali integrali, latticini a basso contenuto di grassi, legumi, pesce, pollame e grassi insaturi, eliminando al contempo il cibo trasformato e quello spazzatura, può aiutare a evitare gli effetti collaterali di una cattiva alimentazione.

Karen Curinga

Tuttavia, se una donna incinta ha avuto e ha ancora un cattivo comportamento alimentare e se è disposta a cambiare, ci sono diversi metodi o professionisti che possono aiutare a modificare le cattive abitudini alimentari:

1. lettura di libri, informazioni e video su internet:

Libri da comprare : <https://www.amazon.co.uk/Pregnancy-Diet-Childcare-Books/b?node=534496>

<https://www.amazon.com/Real-Food-Pregnancy-Prenatal-Nutrition-ebook/dp/B079H8LL9L>

articoli online : <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/healthydiet.html>

video online : <https://youtu.be/Gh52dzNSMbM>

<https://youtu.be/0Ym95FL-mJ4>

<https://youtu.be/Xb8aVX6nA88>

2. corsi di cucina su internet o nella località dove si abita: ecco una lista di corsi gratuiti online che possono aiutare a imparare a cucinare o a cucinare meglio restando a casa
3. <https://theculinarycook.com/learning-to-cook-online/>
<https://cookingdude.com/>
<https://learntocook.com>
<https://thewelcomingtable.com/how-to-learn-to-cook-for-beginners>
<https://www.deliaonline.com/learn-to-cook>
<https://www.instructables.com/class/Cooking-Class>
<https://www.chef2chef.net/learn-to-cook>
video https://youtu.be/RIVtE_0LThI per cucinare zuppe
<https://youtu.be/rjCtJpZlhX8> da insegnanti di scuola
<https://youtu.be/Jj1fhYZJjek> per principianti
<https://youtu.be/ojZlgseX7Xo> per imparare a episodi
4. Dietista: Un dietista fa delle domande sulla salute e sulle abitudini nutrizionali. In accordo con gli altri professionisti che si prendono cura della donna in stato di gravidanza, come l'ostetrica, l'infermiera, il medico, il ginecologo ecc. identificherà il modo migliore per modificare la dieta e aiutare la donna a fare questi cambiamenti.



5. Consulenze/consigli: una donna incinta avrà una consulenza nutrizionale naturale intorno a sé. Può trovarlo da sola nei libri o in internet, ma molto spesso lo avrà direttamente dalle persone che la circondano. In effetti, non appena una donna menziona il fatto che è incinta, questa persona si pone in modo diverso e probabilmente sarà disposta ad aiutare la donna in qualche modo. I genitori, i membri della famiglia, gli amici o altre donne che sono state incinte possono essere tutte fonti di consulenza nutrizionale. Tuttavia bisogna prestare attenzione che vengano dati buoni consigli. Bisogna scegliere con attenzione ciò si sente perché la gravidanza è un'esperienza strettamente personale.
6. Psicologo: a volte l'aspetto nutrizionale è legato ad un aspetto più affettivo e potrebbe esserci bisogno di una consulenza per entrare in un gruppo di sostegno per famiglie o andare in uno studio medico. Parlare con un medico è una cosa ragionevole da fare se si sente di aver bisogno di aiuto e sostegno da parte di un professionista.

5. Educazione per i futuri genitori/popolazione per uno stile di vita sano riguardante la NUTRIZIONE e in generale - il ruolo dei programmi educativi, il ruolo della comunità, le scuole. Come si può diffondere l'informazione

Alimentazione durante la gravidanza.

“Le verdure sono un must in una dieta. Suggestisco la torta di carote, il pane di zucchine e la torta di zucca.”

Jim Davis

1. Cosa, quando e quanto mangiare.

Innanzitutto assicuratevi di bere abbastanza acqua ogni giorno. Questo è essenziale per voi e per il vostro bambino. Le donne incinte hanno la tendenza a non bere per evitare di andare in bagno, ma bisogna sapere che bere è la parte più importante dell'alimentazione durante la gravidanza, perché il volume di sangue aumenta fino a 1,5 litri. Bere molto aiuterà anche a prevenire la stitichezza e le infezioni urinarie che sono abbastanza comuni per le donne incinte. Come regola, bisogna bere acqua ogni volta che si ha sete, la raccomandazione è tra 1 e 2 litri al giorno in funzione di ogni individuo. Se ci si sente ansiosi, stanchi, con mal di testa, cattivo umore o mancanza di memoria, bisogna bere un po' di più e vedere se passa.

	Cosa	Quando e in che quantità
Acido Folico Una vitamina del gruppo B (Folati)	agrumi come le arance, bacche, barbabietole, fagioli secchi e lenticchie, verdure a foglia verde scura, cereali integrali come la farina d'avena, pasta o pane integrali, riso integrale, fegato, uova, noci, burro di arachidi	400 microgrammi al giorno per almeno un mese prima di rimanere incinta e fino a 12 settimane di gravidanza poi aumentare la quantità da 600 a 800 microgrammi al giorno



Ferro	Carne rossa come manzo magro e agnello, pollame, pesce, fagioli e piselli secchi, cereali integrali, legumi, uova, verdure a foglia verde scuro come il crescione, psne integrale frutta secca come le noci, pane e cereali arricchiti	27 milligrammi al giorno, che è il doppio della quantità necessaria per le donne che non sono in attesa, secondo ACOG
Calcio	Latticini come latte, yogurt e formaggio, pesce grasso in scatola con lisce morbide (come sardine o sardine in scatola) sardine o salmone con lisce alcune verdure a foglia scura (cavolo, rucola, cavolo cinese e crescione), verza, tofu, uova, budino, alcune noci e semi come mandorle, noci del Brasile, nocciole e semi di sesamo, succhi di frutta e alimenti arricchiti di calcio	Le donne incinte dai 19 anni in su hanno bisogno di 1.000 milligrammi di calcio al giorno; le adolescenti incinte, dai 14 ai 18 anni, hanno bisogno di 1.300 milligrammi al giorno, secondo l'ACOG. Essenzialmente durante le ultime fasi della gravidanza e durante l'allattamento
Vitamina D	Luce solare, pesce grasso, olio di fegato di pesce, burro, uova, latticini come latte, yogurt e formaggio	si consiglia a tutte le donne incinte e che allattano di assumere un supplemento giornaliero contenente 10 µg
Proteine	Carne come manzo magro e maiale, pollame come pollo, pesce come salmone, fagioli e piselli secchi, uova, tofu, latticini come latte, yogurt e formaggio, ricotta, noci e semi, burro di arachidi, cereali integrali come grano, avena e quinoa	
Acidi grassi Omega 3	pesce grasso come salmone, sardine e sgombro, gattuccio, spigola, orata, rombo, halibut e granchio, olio di fegato di pesce scatolette di tonno (senza limite), uova	140 gr due volte a settimana, non eccedere a causa di possibili inquinanti

Osservazioni:

* Mangiare uova è molto importante perché contengono un po' di tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno una donna incinta. Contengono molte vitamine, minerali, proteine di alta qualità,



calorie, grassi e soprattutto colina che è importante per lo sviluppo cerebrale del tuo bambino e per evitare difetti del tubo neurale;

* Le verdure verde scuro come i broccoli, i cavoli e gli spinaci sono anche molto importanti nella vostra dieta poiché contengono molti nutrienti come le vitamine A, C e K, i folati, il calcio, il ferro, il potassio e le fibre che possono aiutare ad evitare la stitichezza, un problema abituale delle donne incinte (anche i frutti di bosco aiutano la stitichezza). Sono anche ricchi di antiossidanti e di composti vegetali che aiutano il sistema immunitario e la digestione, e diminuiscono il rischio di nascite di basso peso.

* Gli avocado contengono molti acidi grassi sani (monoinsaturi) che sono importanti per lo sviluppo della pelle, dei tessuti e del cervello del tuo bambino. Sono ricchi di vitamine B (folato), C, E, K, fibre, rame e potassio (anche più che nelle banane) che possono aiutare i crampi alle gambe, un problema abituale delle donne incinte.

2. Cosa non mangiare.

Pesci con alti livelli di mercurio come il pesce spada, lo squalo, lo sgombrò, il marlin, il pesce specchio atlantico (*Hoplostethus atlanticus*) e il tile gibboso (*Lopholatilus chamaeleonticeps*), poiché il metilmercurio è una sostanza chimica tossica che può passare attraverso la placenta e può essere dannosa per lo sviluppo del cervello, dei reni e del sistema nervoso del nascituro.

Alimenti non pastorizzati come feta, Brie, Camembert, formaggi erborinati, formaggio blanco e formaggio fresco.

Hot dog, carne in scatola e salumi, a meno che non siano riscaldati a vapore prima del consumo per uccidere eventuali batteri.

Insalate acquistate in negozio, come l'insalata di prosciutto, l'insalata di pollo, l'insalata di tonno e l'insalata di mare.

Creme spalmabili o paté di carne non pastorizzati e refrigerati.

Carne cruda, incluse carni e pollame al sangue, crude o poco cotte; pesce crudo, come sushi, sashimi, ceviches e carpaccio; molluschi crudi e poco cotti, come vongole, cozze, ostriche e capesante; uova crude o poco cotte, come uova alla coque o in camicia; cibi che contengono uova poco cotte, come l'impasto crudo di biscotti o torte, tiramisù, mousse al cioccolato, gelato fatto in casa, zabaione fatto in casa, salsa Hollandaise; germogli crudi o poco cotti, come erba medica, trifoglio; succhi o sidro non pastorizzati.

Evitate questi alimenti perché potrebbero dare un'infezione da *Toxoplasma* al vostro bambino e portare a cecità e disabilità mentale più avanti nella vita.

Naturalmente l'alcol, poiché l'alcol va nel sangue e può passare direttamente al tuo bambino attraverso il cordone ombelicale e portare a problemi fisici, di apprendimento o di comportamento.

3. Cibi da assumere in quantità limitate

* Evitare troppa vitamina A

La vitamina A è importante per lo sviluppo sano del bambino, tuttavia l'assunzione di grandi quantità può causare malformazioni. Si può facilmente trovare la giusta quantità di vitamina A nei pasti quotidiani. Di conseguenza non si dovrebbe prendere nessun integratore contenente vitamina A ed evitare di mangiare fegato e prodotti a base di fegato (come il paté di fegato) perché sono molto ricchi di vitamina A. Per esempio si può mangiare 100-150 gr al giorno di patate dolci che sono molto ricche di beta-carotene, un composto vegetale che il corpo converte in vitamina A; le patate dolci contengono anche fibre che riducono i picchi di zucchero nel sangue e migliorano la digestione.

* Caffeina:



200 mg di caffeina al giorno è il massimo che dovrebbe assumere al giorno per evitare qualsiasi problema di salute per il tuo bambino.

*** Frutta secca:**

Le prugne sono molto ricche di potassio, sorbitolo e fibre (quindi aiutano a prevenire la stitichezza) e i datteri sono ricchi di potassio, ferro, composti vegetali e anche di fibre. Mangiare datteri durante il terzo trimestre in modo regolare può aiutare a facilitare la dilatazione cervicale e ridurre la necessità di un travaglio indotto.

Tuttavia si dovrebbe limitare attentamente la quantità di frutta secca che si mangia poiché hanno una grande quantità di zucchero naturale. E soprattutto, evitare la frutta secca arricchita di zucchero.

*** Pesce:**

Il salmone e le sardine contengono acidi grassi omega 3, un grasso sano che fa bene al cuore. Tuttavia non si dovrebbe mangiare più di due volte alla settimana 140 gr di pesce grasso perché può contenere mercurio, un metallo che può essere dannoso per lo sviluppo del cervello del bambino.

Meglio mangiare tonno leggero in scatola che ha meno mercurio del tonno bianco.

4. Peso

Probabilmente si aumenterà di peso durante la gravidanza in funzione del proprio peso. Se si è in sovrappeso probabilmente si prenderà meno peso durante la gravidanza, al contrario se si è sottopeso prima della gravidanza si dovrebbe ingrassare parecchio. Questo è normale perché il peso in più fornisce nutrimento al bambino e sarà anche usato in seguito per l'allattamento. Quindi non c'è da preoccuparsi di aumentare di peso, e se avviene la cosa migliore da fare è chiedere al proprio medico se è tutto sotto controllo per sé stessi e per il bambino.

Il nuoto e le passeggiate sono ottimi esercizi durante la gravidanza per assicurarsi di consumare tutto il peso extra e non necessario.

5. Piramide Alimentare

Poiché le immagini sono più attraenti delle parole, in quasi tutti i Paesi del mondo hanno cercato di rappresentare il buon modo di mangiare usando tabelle, immagini o disegni diversi.

La più popolare è la piramide alimentare dove le sostanze nutritive sono rappresentate con immagini colorate in modo molto comunicativo.

I nutrienti più importanti sono in basso e quelli meno importanti in alto.

7. Come mangiare

La cosa più importante per la donna incinta è mangiare due volte meglio, non due volte di più. Naturalmente sceglierà una dieta sana, frutta e verdura fresca in abbondanza e berrà molta acqua nella misura delle sue capacità, ma senza forzare (vedi Piramide alimentare). Eviterà il fumo e la vicinanza di persone che fumano, l'alcol e qualsiasi fonte di droga forte o debole.

Ma al di là di tutto ciò, presterà particolare attenzione al modo in cui mangia.

- Nelle donne incinte, il sentimento delle emozioni è amplificato dall'attivazione crescente del sistema ormonale durante la gravidanza. Infatti, la madre secernerà naturalmente endorfine, ormoni del benessere e ossitocine, ormoni dell'attaccamento per stabilire un migliore contatto con il suo bambino che diventa il suo partner in questa esperienza di vita. In generale, la madre sa che nutre fisicamente il suo bambino attraverso la placenta. Quello che non sa è che questo vale anche per le emozioni e i pensieri. A partire dal secondo mese, il bambino percepisce le emozioni della madre. Affinché il sistema emozionale si costruisca in modo corretto e sano, è essenziale che la madre comunichi con il suo bambino ad alta voce per spiegare ciò che



percepisce. Il suo bambino avrà un'idea chiara di cosa sono le emozioni e di come gestirle. Quindi, la madre spiegherà al suo bambino il più possibile quello che sta succedendo in lei emotivamente e anche in termini di pensieri che alimentano il suo bambino attraverso la barriera placentare.

- La madre sarà consapevole che il suo bambino in utero sta mangiando a tavola con la famiglia, che percepisce ciò che viene detto attraverso le emozioni della madre. Potrà anche rendersi conto che il bambino reagisce a volte durante alcune discussioni che lei può avere. Per quanto possibile, parlerà con il bambino per spiegargli cosa sta succedendo e fargli sentire che la sua presenza è riconosciuta. Cercherà di creare il posto del bambino nella famiglia prima della nascita perché il bambino in utero è già una persona con la quale gli scambi sono cruciali per il suo sviluppo: essi formeranno il suo carattere e la sua salute.
- Mangerà in pace, pensando a ciò che mangia, il cibo che è stato fatto dalla natura per nutrirci. Può anche essere grata per questo cibo.
- I pensieri positivi promuovono il benessere della persona aumentando le secrezioni ormonali come l'ossitocina e l'endorfina che è 200 volte più forte della morfina. Le 4 leggi del pensiero positivo sono (Mongan, M.F.,2008) :
 - Legge dell'eco: ogni pensiero, ogni emozione che proiettiamo nel mondo torna a noi così com'è.
 - legge fisiologica: ogni pensiero, ogni emozione che abbiamo ha un effetto sul nostro corpo.
 - legge della ripetizione: i concetti a cui siamo spesso esposti si inscrivono col tempo nei nostri pensieri.
 - legge della motivazione: quando la mente è motivata, il corpo può eseguire compiti insoliti
- Masticherà a lungo in modo da nutrire non solo il suo corpo fisico, ma anche la sua psiche perché la bocca è il primo stomaco che cattura le particelle sottili del cibo, lo stomaco che riceve e distribuisce agli organi i materiali fisici del cibo ingerito.
- Pennerà anche a respirare bene mentre mangia. Farà anche attenzione ad aspirare aria pulita e a respirare profondamente per nutrire il suo bambino con ossigeno. Le passeggiate nella natura sono raccomandate.

Conclusioni

È necessario un programma da insegnare nelle scuole, nelle università e nelle imprese sociali per diffondere informazioni sui buoni modi di mangiare quando si desidera un bambino o si è in attesa.

È ancora più efficace se si inizia a prendersi cura della propria alimentazione ben prima di volere un bambino.

La nutrizione è uno degli aspetti principali della tua vita per rimanere in buona salute durante tutti gli anni e per dare alla luce un bambino sano e gioioso.

Le nostre raccomandazioni:

- Prima di qualsiasi acquisto, leggete le etichette. Evitare pesticidi, fertilizzanti chimici, additivi alimentari soprattutto coloranti (es. E100), esaltatori di gusto (glutammato di sodio E621), nitrato di sodio, dolcificanti artificiali (aspartano), sciroppo di glucosio
- Comprate il più possibile prodotti locali o almeno quelli del vostro paese
- Evitare gli sprechi (le date di scadenza sono spesso eccessive)



- Dare la preferenza a prodotti biologici quando possibile
- Preferire prodotti freschi che non sono stati importati
- Evitare i sacchetti di plastica, preferire il cibo sfuso
- Lavare bene il cibo e sbucciarlo se non è organico
- Ridurre la carne, specialmente quella proveniente da paesi stranieri dove l'allevamento non è controllato
- Sostituire la carne mangiando cereali e legumi nello stesso pasto

Troverete i consigli scientifici di W.H.O. su <https://www.who.int/health-topics/nutrition>, riguardanti la salute e il benessere a partire dalle prime fasi dello sviluppo.

Bibliografia

- Ana Amélia Freitas-Vilela, Published online 2016 Oct 9., Andrew D. A. C. Smith, Gilberto Kac, Rebecca M. Pearson, Jon Heron, Alan Emond, Joseph R. Hibbeln, Maria Beatriz Trindade Castro, and Pauline M. Emmett. Dietary patterns by cluster analysis in pregnant women: relationship with nutrient intakes and dietary patterns in 7-year-old offspring. *Matern Child Nutr.* 2017 Apr; 13(2): e12353. doi: 10.1111/mcn.12353 - PMCID: PMC5396145 - PMID: 27723265.
- Ana Amélia Freitas-Vilela, Published online 2017 Mar 2, Rebecca M. Pearson, Pauline Emmett, Jon Heron, Andrew D. A. C. Smith, Alan Emond, Joseph R. Hibbeln, Maria Beatriz Trindade Castro, and Gilberto Kac) Maternal dietary patterns during pregnancy and intelligence quotients in the offspring at 8 years of age: Findings from the ALSPAC cohort. *Matern Child Nutr.* 2018 Jan; 14(1): e12431. doi: 10.1111/mcn.12431 PMCID: PMC5763349 PMID: 28251825.
- Andrea L Darling, Published online 2017 Jul 12, Margaret. P Rayman, Colin D Steer, Jean Golding, Susan A Lanham-New, and Sarah C Bath (Association between maternal vitamin D status in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood; results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) *Br J Nutr.* Author manuscript; available in PMC 2018 Jan 12. Published in final edited form as: *Br J Nutr.* 2017 Jun; 117(12): 1682–1692. doi: 10.1017/S0007114517001398 - PMCID: PMC5553108 - EMSID: EMS73406 - PMID: 28697816
- Cari Nierenberg - Live Science Contributor January 10, 2018. Pregnancy Diet & Nutrition: What to Eat, What Not to Eat. (<https://www.livescience.com/45090-pregnancy-diet.html>)
- Healthline, <https://www.healthline.com/health/pregnancy/nutrition> Nutritional Needs During Pregnancy
- [Healthyeating.org;https://www.healthyeating.org/Portals/0/Documents/Health%20Wellness/Counseling%20Toolkit/Toolkit_Facilitator_Guide_01-15-2012.pdf](https://www.healthyeating.org/Portals/0/Documents/Health%20Wellness/Counseling%20Toolkit/Toolkit_Facilitator_Guide_01-15-2012.pdf)
- *J Epidemiol Community Health.* 2019 Jul 29. pii: jech-2019-212257. doi: 10.1136/jech-2019-212257. [Epub ahead of print] Coo H, Fabrigar L, Davies G, Fitzpatrick R, Flavin M.)
- Karen Curinga Side Effects of Bad Nutrition (<https://www.livestrong.com/article/428434-side-effects-of-bad-nutrition/>)
- Levie D, Korevaar TIM, Bath SC, Murcia M, Dineva M, Llop S, Espada M, van Herwaarden AE, de Rijke YB, Ibarluzea JM , Sunyer J, Tiemeier H, Rayman MP, Guxens M, Peeters RP; Association of maternal iodine status with child IQ: a meta-analysis of individual-participant data. *J Clin Endocrinol Metab.* 2019 Mar 28. pii: jc.2018-02559. doi: 10.1210/jc.2018-02559.



- Eufic.org, <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>
- Michele J. Josey, Lauren E. McCullough, Cathrine Hoyo, and ClarLynda Williams-DeVane. BMC Public Health. 2019; 19: 1062. Published online 2019 Aug 7. doi: 10.1186/s12889-019-7349-1 - PMCID: PMC6686549 - PMID: 31391077. Overall gestational weight gain mediates the relationship between maternal and child obesity.
- Mirmiran P, 2019 Jul, Hosseinpour-Niazi S, Moghaddam-Banaem L, Lamyian M, Goshtasebi A, Azizi F. Inverse relation between fruit and vegetable intake and the risk of gestational diabetes mellitus. Int J Vitam Nutr Res.;89(1-2):37-44. doi: 10.1024/0300-9831/a000475. Epub 2019 Jun 12.
- Mongan, M.F. (2008) HypnoBirthing - The Mongan Method.S.L .: Small World Editions
- Nicola Heslehurst, Published online 2019 Jun 11, Conceptualization, Funding acquisition, Investigation, Methodology, Supervision, Writing – original draft, Writing – review & editing, Rute Vieira, Conceptualization, Formal analysis, Investigation, Methodology, Writing – original draft, Writing – review & editing, Zainab Akhter, Funding acquisition, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Hayley Bailey, Conceptualization, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Emma Slack, Funding acquisition, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Lem Ngongalah, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Augustina Pemu, Funding acquisition, Investigation, Project administration, Writing – original draft, and Judith Rankin, Conceptualization, Funding acquisition, Investigation, Supervision, Writing – original draft, Writing – review & editing - Lars Åke Persson, Academic Editor. PLoS Med. 2019 Jun; 16(6): e1002817. doi: 10.1371/journal.pmed.1002817 . PMCID: PMC6559702 - PMID: 31185012. The association between maternal body mass index and child obesity: A systematic review and meta-analysis.
- Nutrition.org, <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/nutritionforpregnancy/nutrition-and-supplements-during-pregnancy.html?start=2>, Nutrition during pregnancy
- Pregnancy corner 2020 (<https://www.pregnancycorner.com/being-pregnant/health-nutrition/counseling.html>)
- Reference.com 2020, <https://www.reference.com/world-view/types-negative-behavior-183816b4f00a1d06>)
- Sara Tomm; Updated December 27, 2018. Leading Causes of Bad Nutrition (<https://healthyeating.sfgate.com/leading-causes-bad-nutrition-3333.html>)
- The women’s website 2020 (<https://www.thewomens.org.au/patients-visitors/clinics-and-services/support-services/nutrition-dietetics/>)
- ©World Health Organization 2013, all rights reserved. Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health @who.int Website: www.who.int/maternal_child_adolescent/en
- WHO 16 February 2018 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>)
- WHO 2020 home page website (<https://www.who.int/health-topics/nutrition>)
- WHO internet (https://www.who.int/elena/titles/micronutrients_pregnancy/en/)
- WHO ; This page <https://www.who.int/entity/en/> lists WHO programs, partnerships and other projects in alphabetical order. For specific information about public health subjects (including diseases), refer to the health topics index.
- Wikipedia ; ([https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_\(nutrition\)\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_(nutrition))))

