

**Le Collane**

La salute in tavola

# **Speciale gravidanza e allattamento**



**Fondazione  
Umberto Veronesi**  
–per il progresso  
delle scienze



# Speciale gravidanza e allattamento

<u>Perchè parliamo ancora di sana alimentazione</u>	<u>5</u>	<u>Non solo cibo. Il decalogo per vivere bene in gravidanza</u>	<u>17</u>
<u>Speciale gravidanza e allattamento</u>	<u>6</u>	<u>Una sana alimentazione anche dopo il parto</u>	<u>18</u>
<u>Alle mamme vorrei dire</u>	<u>7</u>	<u>Non solo cibo. Il decalogo per vivere bene l'allattamento</u>	<u>20</u>
<u>Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento</u>	<u>8</u>	<u>Subito a tavola! Le ricette di Marco Bianchi</u>	<u>21</u>
<u>Il corpo che cambia, una nuova vita che cresce</u>	<u>10</u>	<u>Le risposte scientifiche alle domande di tutti.</u>	<u>23</u>
<u>E dopo la nascita?</u>	<u>12</u>	<u>Per stare bene a tavola Basta poco!!</u>	<u>31</u>
<u>I consigli alimentari di Fondazione Umberto Veronesi</u>	<u>13</u>	<u>Informarsi, approfondire, leggere</u>	<u>32</u>
<u>Iodio e acido folico in gravidanza</u>	<u>15</u>	<u>Fondazione Umberto Veronesi</u>	<u>33</u>

---

## Comitato scientifico:

**Giovanni Battista Nardelli** Professore di Ginecologia e Ostetricia Università degli Studi di Padova  
**Chiara Tonelli** Professore Ordinario di Genetica Università degli Studi di Milano  
**Katia Petroni** Ricercatore di Genetica Università degli Studi di Milano  
**Biologa Nutrizionista e divulgatrice** Fondazione Umberto Veronesi  
**Oriella Venezia** Ricercatrice sostenuta da Fondazione Umberto Veronesi nell'ambito della nutrizione  
**Filomena Leone** Dietista presso Ospedale Materno Infantile Regina Margherita (OIRM) S.Anna DI TORINO  
**Antonella Lezo** Dietologa presso Ospedale Materno Infantile Regina Margherita (OIRM) S.Anna di Torino  
**Bruna Santini** Responsabile del Reparto di Dietetica e Nutrizione Clinica Ospedale Materno Infantile Regina Margherita (OIRM) S.Anna di Torino

## I Quaderni redatti:

Testi a cura di **Antonella Gangeri** con il supporto di **Chiara Segré**, Responsabile Supervisione Scientifica Fondazione Umberto Veronesi

## Ricette di:

**Marco Bianchi** Divulgatore Scientifico Fondazione Umberto Veronesi



# Perché parliamo ancora di sana alimentazione

- Perché siamo un popolo di buongustai ma non tutti sono davvero esperti.
  - Perché moltissimi alimenti sono alleati preziosi della nostra salute.
  - Perché il cibo va usato bene: può farci vivere a lungo, diminuire il rischio di ammalarsi, oppure contribuire allo sviluppo di alcune gravi patologie.
  - Perché fare le scelte giuste a tavola fa bene a noi e a tutta la famiglia.
  - Perché una sana alimentazione fa bene allo sviluppo e alla salute dei nostri bambini fin dalla gestazione.
  - Perché la dieta mediterranea è ormai Patrimonio dell'Unesco ma non tutti la mettono in pratica.
  - Perché abbiamo accesso al cibo in modo facile e, non sempre, con la giusta consapevolezza.
  - Perché siamo responsabili di ciò di cui ci nutriamo, tutti i giorni, per tutta la vita.
  - Perché mangiare sano non significa penalizzare il gusto, anzi!
  - Perché se ne parla troppo e non sempre a ragion veduta.
  - Perché è il momento di ascoltare solo gli specialisti di alimentazione e seguire le loro indicazioni, frutto di tanti anni di ricerca medica e scientifica.
- E adesso, buona lettura!

## Speciale gravidanza e allattamento

### Perché è importante saperne di più.

La gravidanza è un evento fisiologico unico nella vita di una donna: solo in questa speciale circostanza la salute di un individuo dipende così strettamente dalla salute di un altro. Un buono stato nutrizionale prima del concepimento e una corretta alimentazione durante la gravidanza sono condizioni essenziali per garantire anche la buona salute del bambino che nascerà e permettere alla neo-mamma di affrontare serenamente il periodo dell'allattamento al seno.

Eccedere nell'alimentazione, credendo che i fabbisogni nutrizionali siano raddoppiati, in poche parole **“mangiare per due”**, rappresenta un errore: secondo tutti gli esperti, **“una donna in gravidanza non deve mangiare per due, ma due volte meglio”**. Lo stato di gravidanza, naturalmente, richiede opportune modifiche qualitative e quantitative alla normale alimentazione, che consentiranno alla futura mamma di coprire i propri fabbisogni energetici e nutrizionali e quelli del bambino.

**Durante l'allattamento le cose cambiano: questo è il momento in cui le donne devono avere più energia e quindi assumere più calorie anche se, comunque, in modo controllato, optando sempre per alimenti salutarì.**

Ricordiamo che, quando possibile, l'allattamento al seno è sicuramente da preferire, sia per i benefici che ne avrà il neonato dal punto di vista nutrizionale, immunitario e psicosensoriale, sia

per la mamma, che corre minore rischio di sviluppare tumori al seno, all'utero e di ammalarsi di osteoporosi dopo la menopausa.

## Alle mamme vorrei dire che...

Nel quotidiano, ognuno di noi studia per diventare esperto in un ruolo: il maestro, l'ingegnere, l'avvocato, etc. Per diventare "mamma" o "papà" non si frequenta la scuola di altri ma di se stessi. Due cellule erudite s'incontrano (gameti) e fanno scuola a un gruppo crescente di cellule. Ogni volta che inizia una gravidanza, i progressivi cambiamenti disegnano un percorso di apprendimento per tutti i partecipanti. La gravidanza è una palestra per adattarsi a diventare genitori.

**La prima lezione che la futura mamma impara è quella di modificare le necessità alimentari in funzione delle esigenze dell'organismo.** In poche parole, un'automobile consuma più o meno carburante secondo l'utilizzo, che è differente in città, in pianura, in salita, in discesa, trasportando molti o pochi passeggeri o partecipando a una gara. Con l'alimentazione, la madre, inconsciamente, fornisce l'energia chimica per edificare strutture primordiali e finali, fino alla capacità di vita autonoma fetale e neonatale.

**Le modalità alimentari e gli equilibri nutrizionali costituiscono, quindi, due elementi affidati alla saggezza delle mamme.** Le mamme, però, non sono in grado di controllare né la fecondazione, né la crescita del feto, né il tempo del parto: ecco subentrare (e acuirsi) un nuovo elemento di valutazione, l'istinto materno!

**Istintivamente le mamme subiscono la "voglia" di cibi sia qualitativamente sia quantitativamente, rimodulando**

**persino i gusti, i sapori e gli odori.** Tutto questo, ancora sconosciuto miracolo, viene percepito a livello cerebrale materno sotto forma di assuefazione, di compiacimento, di soddisfazione, grazie agli effetti collaterali che gli ormoni placentari esercitano nelle varie aree cerebrali. Questa mistica esperienza ripaga immensamente la futura mamma di quello che altri, talvolta, definiscono "un sacrificio", nel caso di un parto particolarmente doloroso. In questo quadro è difficile inserire una cornice rigida che si chiama "dieta" perché le richieste alimentari sono vissute come emozioni orali, cerebrali e solo materialmente, come necessità gastriche.

**Quando si parla di alimentazione in gravidanza dobbiamo ricordarci che vi sono in gioco anche mille emozioni e ansie.** Totalmente diversa è la dieta dell'epatopatica, della nefropatica, della diabetica non gravida perché, in tutte queste realtà, bisogna confrontarsi con la malattia.

La gravidanza è, invece, la massima espressione della fisiologia.

Le prime regole alimentari che le mamme devono applicare è mangiare poco e spesso, perché il loro bimbo ha un bisogno continuo e non saltuario di energia, e bere almeno 2 litri di acqua ogni giorno, specie se il clima è caldo. Il "poco e spesso" dovrà essere reiterato al neonato ogni tre ore circa.

**Giovanni Battista Nardelli**

*Professore di Ginecologia e Ostetricia  
Università degli Studi di Padova*

## Alimentarsi durante la gravidanza e l'allattamento



### Se ne dicono tante, quali saranno le indicazioni corrette?

- Ho la nausea praticamente dai primi giorni di gravidanza: ho solo voglia di mangiare carboidrati e bere bibite gasate. Credo di dover assecondare le mie voglie: se non adesso, quando?
- Sono già in sovrappeso, non posso mettermi a dieta proprio ora che aspetto un bambino!
- È vero che essere vegetariani può mettere a rischio la salute del feto?
- Ho sentito dire che bastano 100 calorie in più i primi tre mesi di gravidanza. Mi sembrano davvero poche!
- Chi è sportiva può mangiare di più quando è in dolce attesa, non è vero?
- Soffro di stitichezza fin da ragazzina, mi hanno detto che peggiora durante la gravidanza e che dovrò ricorrere a lassativi, è vero?
- Di solito bevo pochissimo, adesso che allatto devo davvero bere più di 2 litri al giorno?



- In compagnia non rinuncio a una birra, un bicchiere di vino, un superalcolico. Farò attenzione ma non voglio rinunciarvi adesso che aspetto un bambino.
- Purtroppo non ho abbastanza latte per nutrire il mio bambino che quindi non si sazia. Posso dargli il latte artificiale senza temere allergie o carenze nutritive?
- È vero che durante l'allattamento al seno è opportuno evitare alcuni alimenti che potrebbero causare disturbi al neonato?

La gravidanza, pur essendo un fenomeno fisiologico guidato dalla natura, genera quasi sempre ansie e paure. Da qui la richiesta costante di verifiche e conferme, anche quando non si tratta del primo bambino. Lo provano i corsi di preparazione al parto, frequentati anche dalle multipare perché, all'approssimarsi di una nascita, non vi sono “ripetenti”, ma emozioni e “temi aperti” sempre nuovi.

**Nutrirsi correttamente è, a detta ormai di tutti i ricercatori, indispensabile per vivere in salute e proteggersi dall'insorgenza di malattie anche gravi: per questo è ancora più importante quando, attraverso gli alimenti scelti, si alimenta anche un piccolo che cresce dentro di noi** o è nutrito direttamente da noi dopo la sua nascita.

Per avere le risposte giuste, in situazioni così delicate come gravidanza e allattamento, **è bene affidarsi alle indicazioni di medici e specialisti di alimentazione** anziché ai consigli di amiche e conoscenti o solo alle informazioni che si trovano in rete, di cui

spesso non si conoscono le fonti e il grado di autorevolezza.

Ogni gravidanza è una storia di vita unica e irripetibile: può accadere, persino, che la stessa donna viva in modo differente la prima gravidanza rispetto alla seconda o alla terza. Farsi seguire, consigliare, aiutare, è comodo, utile, piacevole: significa condividere i dubbi, superare più facilmente le incertezze, non dipendere solo dai propri stati d'animo ma anche dalla ragionevolezza e dall'**esperienza di chi, per professione, ha seguito, passo dopo passo** insieme a tante donne, **questa straordinaria esperienza di vita.**

## Il corpo cambia, una nuova vita che cresce

In età fertile il corpo femminile si modifica mensilmente predisponendosi alla procreazione. Tutte le donne ne percepiscono i mutamenti, sia tramite le differenti sensibilità cutanee, sia attraverso le secrezioni e la sudorazione. Il ritardo mestruale spesso non è il primo segno dello stato di gravidanza: vi sono, infatti, fin da subito una serie di modificazioni di tipo anatomico, biochimico e fisiologico che sono poco visibili nei primissimi tempi, ma che, nel corso delle 40 settimane, diventeranno sempre più evidenti, per creare un ambiente favorevole allo sviluppo del nascituro.

Cosa cambia, in concreto, nel corpo delle donne?

Il corpo della donna deve “prepararsi” a crescere una nuova vita: **per questo, aumenta il volume del sangue presente nel sistema circolatorio.** Il sangue della mamma conduce ossigeno e nutrienti al feto, per questo raggiunge anche il 50% in più rispetto a prima della gravidanza. **Cambia il metabolismo della donna,** per rispondere al maggior fabbisogno energetico causato dall'aumento di alcuni organi della mamma e dalla presenza del feto e della placenta. **Cambiano le funzioni gastro-intestinali:** questi apparati “subiscono” profondi cambiamenti per fare spazio al bambino che cresce. **La digestione è più difficile perché, settimana dopo settimana, l'utero si allarga e comprime il diaframma; le funzioni intestinali sono rallentate dall'azione del progesterone,** l'ormone caratteristico della

gravidanza, che ha la funzione di rilassare la muscolatura liscia.

La sua azione, benefica per l'utero che non deve contrarsi anzitempo, complica la peristalsi intestinale. Da qui la ben nota stitichezza, che colpisce una percentuale molto elevata di future mamme.

**La domanda di tutte le mamme: di quanti chili è giusto aumentare in gravidanza?**

Solitamente pochi, dai 7 chili concessi a una futura mamma che ha iniziato la gravidanza in stato di obesità o forte sovrappeso, a un massimo di 14 chili per una donna normopeso. **L'aumento di peso, in genere, non è costante:** i primi mesi è contenuto, poi cresce più rapidamente, soprattutto negli ultimi 2 mesi. **Al peso finale della mamma concorrono il peso del bambino, il peso della placenta, quelli del liquido amniotico e dell'utero,** che è aumentato nel corso della gestazione; a tutto questo si aggiungono **la ritenzione idrica di liquidi e il deposito di grassi** nei tessuti della mamma, tipici dello stato di gravidanza.

## Tabella dell'aumento ideale del peso in gravidanza

### Aumento di peso (+Kg)

SETTIMANE	MINIMO	MEDIO	MASSIMO
14	1,1	1,5	1,9
15	1,6	2	2,4
16	1,9	2,3	2,8
17	2,2	2,8	3,4
18	2,5	3,2	3,9
19	3	3,7	4,5
20	3,5	4,2	5
21	3,9	4,7	5,6
22	4,2	5,2	6,2
23	4,6	5,7	6,9
24	4,9	6,1	7,4
25	5,3	6,6	8
26	5,6	7	8,5
27	6	7,5	9
28	6,3	7,9	9,5
29	6,7	8,3	9,9
30	7	8,7	10,4
31	7,3	9	10,8
32	7,5	9,4	11,3
33	7,8	9,7	11,7
34	8,1	10,1	12,1
35	8,4	10,5	12,6
36	8,6	10,8	13
37	9	11,2	13,5
38	9,3	11,6	14
39	9,4	11,7	14,1
40	9,5	11,8	14,2

## E dopo la nascita?



Il corpo della mamma ha subito molti cambiamenti nel corso della gravidanza, che persistono per un tempo variabile anche dopo la nascita del bambino; a questi si aggiungono quelli connessi al parto e all'allattamento.

**Il seno, naturalmente, diventa più grande per accogliere il colostro prima e il latte poi:** l'aumento delle mammelle permane diverse settimane, in proporzione a quanto la mamma potrà o deciderà di allattare il bambino al seno.

**Dita, caviglie e piedi sono diventati anch'essi più grandi, a causa della produzione maggiorata di sangue e di fluidi corporei durante la gravidanza** ma anche delle fluttuazioni ormonali, che permarranno dopo la nascita per alcune settimane. In particolar modo, il gonfiore dei piedi è causato dallo spostamento leggermente in avanti

del baricentro del corpo della donna in gravidanza: questo comporta l'espansione dell'avanpiede e l'appiattimento dell'arco plantare. Se si aggiunge il tipico gonfiore ai piedi provocato dall'aumento della pressione nelle vene delle gambe, è facile constatare l'aumento della misura del piede, che può protrarsi anche per lungo tempo.

**La zona vaginale deve recuperare elasticità e vigore:** per questo i medici consigliano di effettuare esercizi per rieducare i muscoli del pavimento pelvico. Generalmente, nelle donne che non allattano, il ciclo mestruale ricompare dalle 7 alle 16 settimane dopo il parto; **la ripresa dell'attività di ovulazione è influenzata dall'allattamento**, durante il quale, a causa della situazione ormonale, le mestruazioni possono presentarsi in modo irregolare o addirittura essere assenti.

# I consigli di Fondazione Umberto Veronesi

In gravidanza bisogna variare il più possibile la scelta degli alimenti perché questo rappresenta un presupposto fondamentale per un'alimentazione equilibrata.

Questo perché **nessun alimento può essere considerato completo in senso assoluto**, ovvero contenere tutti i principi nutritivi (carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e fibre) nelle quantità necessarie per coprire i fabbisogni della mamma e del nascituro.

## Come alimentarsi, in pratica.

Se non vi sono indicazioni particolari da parte del medico personale, è bene consumare a ogni pasto:

- alimenti che contengano **carboidrati complessi**: primi piatti a base di pasta, riso, cereali oppure pane, meglio se integrali;
- una **porzione di proteine** a scelta tra: pesce, legumi, tofu, tempeh, seitan, formaggio, uova, carne preferibilmente bianca;
- almeno una **porzione di verdure di qualsiasi tipo**.

Invece è bene **moderare sempre** il consumo di:

- **frutta**, non superando possibilmente i 300-400 g al giorno (l'equivalente più o meno di 2 grossi frutti);
- **zuccheri semplici**, riducendo gli alimenti a elevato contenuto zuccherino (zucchero o saccarosio, miele, marmellata, gelatine di frutta, dolci, gelati, ghiaccioli, caramelle, bibite, succhi di frutta ...);

- **caffè e the**, a causa del loro contenuto di caffeina e teina

Gli esperti raccomandano di:

- preferire i **grassi di origine vegetale**: il migliore in assoluto è l'olio extravergine di oliva;
- **bere almeno 2 litri di acqua** (naturale o gasata) durante la giornata;
- **eliminare bibite zuccherate, sciroppi, succhi di frutta zuccherati**, integratori salini zuccherati, the solubile, tisane e camomilla solubili. **Limitare anche le spremute e i succhi 100% frutta per il loro contenuto in fruttosio**;
- **non bere vino, birra, aperitivi, liquori e superalcolici**.

## Più calcio, non solo latticini

Il calcio è fondamentale per il benessere del nostro organismo, ma lo è ancora di più durante la gravidanza perché, insieme alla Vitamina D, garantisce un corretto sviluppo osseo del nascituro e ormai sembra influenzare anche il successivo sviluppo osseo dopo la nascita. Le donne che non assumono un'adeguata quantità di calcio giornaliero (meno di 500 mg/al giorno anziché **1.000 mg/al giorno** necessari in gravidanza) sono esposte a un maggior rischio di **parto prematuro o di preeclampsia**, chiamata comunemente gestosi: una patologia che si manifesta con un aumento repentino della pressione sanguigna associata a una concentrazione anomala di proteine nelle

urine. Nei casi più gravi può provocare distacco della placenta, insufficienza renale acuta, edemi diffusi, emorragie e convulsioni.

Non tutti sanno che **il calcio è presente in molti vegetali, non solo nei latticini**: è possibile scegliere ottime fonti alternative di questo minerale come la soia, che ne è particolarmente ricca, **i ceci, i fagioli, le verdure a foglia verde e quelle della famiglia del cavolo, il pane ai cereali, la crusca di frumento, le mandorle, le noci, i pistacchi, i fichi secchi e le nocciole**. Bastano 100 grammi di mandorle dolci per avere a disposizione 240 mg di calcio. E 100 gr di radicchio verde ne apportano oltre 115mg. Da non trascurare anche il calcio contenuto nelle acque medio-minerali (residuo fisso compreso tra 50mg/l e 500mg/l).

## Una scorta di ferro, non solo dalla carne rossa.

Anche il ferro è un minerale che gioca un ruolo fondamentale durante la gravidanza, sia per la mamma sia per il suo bambino. Come per il calcio, anche nel caso del ferro, **è bene aumentare il consumo per aiutare il feto a crescere sano e aumentare la produzione di globuli rossi nel sangue materno**. Oltre a essere presente negli alimenti proteici di origine animale, come il branzino, il fegato di bovino e le uova, ne sono ricchi molti **alimenti di origine vegetale, tra cui i legumi secchi** (ceci, fave, fagioli, lenticchie), **la frutta secca in guscio** (mandorle, noci, pistacchi, etc.) **e il cioccolato fondente**. In più è ormai provato che la vitamina C aumenta di circa il 30% l'assorbimento del ferro: un piatto di spinaci condito con succo

di limone è l'abbinamento perfetto per assimilarlo al meglio.

**Attenzione allo zucchero che non si vede (né si sente).**

In gravidanza cambia il metabolismo e si verifica una resistenza all'insulina, il principale ormone che regola il metabolismo degli zuccheri, rendendo le cellule più resistenti alla sua azione. Per questo, in generale, si consiglia di **limitare l'assunzione di zuccheri, per evitare problemi di glicemia alta** (indicatore di un livello di zuccheri nel sangue superiore alla soglia limite) **e diabete gestazionale** (un disordine metabolico caratterizzato da una riduzione della tolleranza al glucosio tipico della gravidanza).

È bene sapere che alcuni alimenti contengono zucchero anche se il loro sapore non è dolce. **Lo zucchero è presente nelle conserve di pomodoro, nei salumi**, come il prosciutto cotto e la mortadella, nei wurstel, **nell'aceto balsamico, nei sughi pronti, nelle impanature degli alimenti confezionati e nel pane confezionato**.

Verifica sempre le etichette delle confezioni che acquisti. Si tratta di zucchero anche quando è indicato come: maltosio, glucosio, destrine, saccarosio, fruttosio, mannitolo, sciroppo di malto, succo zuccherato disidratato.

## Iodio e acido folico in gravidanza



Parliamo di due micronutrienti molto importanti per la donna in gravidanza: lo iodio e l'acido folico. **Lo iodio è fondamentale per il corretto sviluppo del feto:** per questo gli specialisti raccomandano una razione maggiore alle donne in gravidanza (**dai 150 normali ai 220 microgrammi/al giorno**). Anche in questo caso l'assunzione di iodio dipende dall'alimentazione: ne sono ricchi i pesci e i prodotti della pesca, la verdura e i cereali.

**L'acido folico**, cioè la forma sintetica della Vitamina B<sub>9</sub>, **viene utilizzato dall'organismo per la riproduzione e la divisione cellulare;** per questo è solitamente necessaria un'integrazione di acido folico fin dalle prime settimane dal concepimento. Una carenza di questo nutriente, infatti, aumenta il rischio

di malformazioni neonatali, come ad esempio la formazione della spina bifida.

**L'acido folico è presente negli ortaggi a foglia verde, nei carciofi, nelle rape, nel lievito di birra, nei cereali - soprattutto integrali - nei legumi, nel tuorlo d'uovo, nel fegato, nei kiwi e nelle fragole:** per assumerlo in maniera corretta è però necessario adottare alcune precauzioni. In generale **i folati** - si chiamano così tutti i composti che contengono Vitamina B<sub>9</sub> tra cui lo stesso acido folico - **sono facilmente deperibili**, perdendo in poco tempo il loro potere salutare: temono il calore, la luce, la cottura e la conservazione. Le verdure che li contengono, quindi, vanno consumate fresche e possibilmente crude o poco cotte.

## **Mangiare male in gravidanza fa male alla salute del nascituro, anche a lungo termine.**

Sono ormai numerose le ricerche scientifiche che dimostrano quanto siano realmente importanti le scelte alimentari della mamma in attesa per la vita futura del suo bambino. La dieta della mamma infatti può influenzare la regolazione dei geni nel nascituro, influenzandone la salute, attraverso meccanismi che gli scienziati chiamano modificazioni epigenetiche. Ad esempio, una drastica riduzione di apporto proteico nei primi tre giorni dal concepimento, come in caso di denutrizione, influenza lo sviluppo della placenta e la sua capacità nutritiva, e dopo la nascita determina rapido aumento di peso del bambino, pressione alta e maggiore ansietà quando sarà adulto. Effetti simili sono stati osservati sugli indi-

vidui esposti alla “carestia olandese” durante il concepimento nell’inverno 1944-45. Questi individui avevano un maggior peso alla nascita e oggi, a 60 anni, hanno una maggiore incidenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Anche una dieta ricca di grassi e zuccheri, in gravidanza, determina effetti simili. Molti studi mostrano che iperglicemia e/o obesità nella madre predispongono il nascituro a obesità, malattie metaboliche e cardiovascolari e ad alcuni tumori, nella vita adulta. La buona notizia è che le modificazioni epigenetiche sono reversibili; assumere una dieta ricca di frutta e verdura, fonte di fitonutrienti in grado di riprogrammare i geni, possono riportarci a uno stato di salute ottimale.



## Non solo cibo. Il decalogo per vivere bene la gravidanza

1. Prendi il giusto peso, secondo le indicazioni del tuo medico
2. Non digiunare
3. Non consumare pasti eccessivamente abbondanti: fraziona il tuo apporto calorico giornaliero introducendo alcuni spuntini, ad esempio a metà mattina e metà pomeriggio.
9. Non consumare salami freschi (saliccia), salumi affettati crudi.
10. Bevi solo latte fresco pastorizzato o a lunga conservazione (UHT) e non consumare latte crudo o latticini prodotti con latte non pastorizzato. Evita formaggi erborinati e a crosta fiorita (tipo gorgonzola, brie, etc.)

4. Evita cibi preconfezionati o preparati industrialmente, preferisci i piatti preparati al momento rispetto a quelli già pronti e in esposizione se mangi al bar o al ristorante.

5. Consuma possibilmente cibi freschi e di stagione.

**Con alcuni semplici accorgimenti puoi evitare di contrarre malattie trasmissibili con gli alimenti (toxoplasmosi, listeriosi, salmonellosi).**

6. Lavati sempre le mani prima e dopo aver maneggiato il cibo; pulisci gli utensili da cucina venuti a contatto con cibi crudi; ricorda di cuocere bene carne e pesce e di riscaldare bene gli avanzi del pasto prima di consumarli.

7. Conserva sempre gli alimenti in frigorifero dopo l'apertura. In frigo tieni separati i cibi cotti da quelli crudi.

8. Evita di consumare uova crude o poco cotte (coque, occhio di bue, zabaglione, maionese, creme, tiramisù).



# Una sana alimentazione anche dopo il parto

## Cosa mangiare durante l'allattamento.

L'allattamento è una fase molto emozionante, ma anche impegnativa per la neomamma: infatti **richiede maggiore energia rispetto alla gravidanza**. Durante l'allattamento la mamma deve produrre per il suo neonato **dai 600 ml di latte al giorno nelle prime settimane, ai 1.000 ml** al giorno successivamente. L'energia per questa produzione deriva da un'alimentazione maggiormente calorica e dal consumo quotidiano delle riserve corporee costituite durante la gravidanza.

Perché possa nutrire bene il suo bambino, **il fabbisogno giornaliero della mamma**, secondo le ultime indicazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana, **può aumentare di circa 500 chilocalorie (Kcal)**: dovranno crescere le quantità di proteine, di ferro e calcio, di vitamine, che saranno addirittura superiori al periodo della gravidanza.

### Più acqua, più liquidi

Il primo consiglio di tutti i medici è bere di più: si tratta di bere il più possibile, **non meno di 2 litri di acqua o di tisane al giorno, evitando o limitando al massimo le bevande eccitanti come tè e caffè o le bevande a base di caffeina**. Via libera alle minestre, alle zuppe, ai piatti in brodo, meglio se vegetale, che consentono di assumere più liquidi senza sforzarsi di bere acqua, non sempre facile se non si è abituati.

Meglio **evitare le bevande zuccherate**

**e gassate** che portano calorie "vuote", cioè prive di nutrienti. Si anche a centrifughe di verdura e di frutta e a succhi di verdura e frutta non zuccherati.

### Più frutta e verdura

Anche verdura e frutta, prima di tutto, sono riserve ideali di acqua e contribuiscono alla produzione di latte materno. Tutte le qualità di frutta e verdura, se consumate regolarmente e in buona quantità, offrono alla mamma (e quindi al suo bambino) buone quantità di vitamine, di sali minerali e di altre molecole utili, come i polifenoli e i carotenoidi.

### Più proteine (ma senza esagerare)

Per produrre latte ci vuole più energia: si possono aumentare un po' le proteine, preferendo come fonti **pesce, legumi e carni bianche**.

Ottimi i latticini come latte parzialmente scremato, yogurt, ricotta e formaggi freschi non troppo grassi come il caprino, il primo sale, la mozzarella, la crescenza. **Da consumare solo sporadicamente invece i formaggi molto grassi e quelli stagionati**.

### Per produrre latte non è necessario bere più latte

Si tratta di una tradizione antica, senza fondamenti scientifici, che obbligava le neomamme a consumare solo latte o cibarsi solo di carboidrati. Perché il latte vaccino dovrebbe trasformarsi “magicamente” in latte materno? È buona cosa, invece, **bere più acqua e consumare cibi ricchi di acqua.**

### Tutti i cereali sono buoni!

Meglio se integrali, ricchi di fibre, utili anche durante l'allattamento e meglio in chicchi, per gustarne tutte le qualità e cambiare ricetta ogni giorno. **Unire le proteine vegetali di cereali e legumi, come, per esempio, farro e ceci accompagnate da verdure,** rappresenta un piatto unico perfetto, ideale per godere di tutti i nutrienti e saziarsi senza appesantirsi.

### Attenzione alle porzioni

Nemmeno allattare consente di “mangiare per due”: è bene ricordare che **il fabbisogno calorico quotidiano per la mamma aumenta di circa 500 Kcal.** Spesso si scambia la fame con la sete: il consiglio dei nutrizionisti è bere un paio di bicchieri di acqua prima di consumare uno snack, se l'attacco di fame arriva lontano dai pasti. Se la sensazione di languore non passa, allora si può scegliere **un frutto o un vasetto di yogurt o qualche galletta integrale o uno o due bocconcini di mozzarella** e attendere i fatidici 15 minuti, il tempo giusto perché si attivi il processo digestivo.

## I gusti futuri del bambino cominciano dall'allattamento al seno

Il sapore del latte materno è influenzato dai cibi che la mamma consuma durante l'allattamento. Un'alimentazione varia nella mamma che allatta garantisce al suo bambino un latte dal sapore sempre diverso, a differenza della “monotonia” di sapore del latte artificiale, che ha una formulazione rigorosa, ma sempre uguale.

La scienza ha ormai dimostrato che le prime esperienze con i sapori del latte materno incidono sulle preferenze di sapore e sui

gusti alimentari di quando il bambino sarà più grande.

È stato dimostrato che, ad esempio, la frutta è maggiormente gradita dai bambini allattati al seno, figli di grandi consumatrici di frutta durante l'allattamento. Un ulteriore motivo, per la mamma che allatta, per seguire un'alimentazione il più varia e sana possibile, così che il suo bambino possa “familiarizzare” con questi sapori e gradirli anche da grande.

## Non solo cibo. Il decalogo per vivere bene l'allattamento.

- 1.** Non assumere calorie in eccesso: 330 Kcal al giorno (senza comunque superare le 500 Kcal), oltre al tuo fabbisogno basale, sono sufficienti per allattare il tuo bambino.
- 2.** Consuma possibilmente cibi freschi e di stagione.
- 3.** Bevi molta acqua, consuma alimenti ricchi di acqua.
- 4.** Evita gli alcolici, le bevande eccitanti e, soprattutto, non fumare!
- 5.** Fai attività fisica, ma senza esagerare: chiedi consiglio al tuo medico di fiducia.
- 6.** Non cercare di tornare subito a tutti i costi al tuo peso forma: con le dovute attenzioni, tutto avverrà in modo naturale, terminato l'allattamento.
- 7.** Evita i cibi eccessivamente conditi e difficili da digerire: starete meglio in due!
- 8.** Prenditi il tempo giusto: stress e ansia possono diminuire la produzione di latte e innervosire il tuo bambino.
- 9.** Non essere troppo preoccupata che il tuo bambino non si nutra a sufficienza: il tuo pediatra, misurando periodicamente il peso, la lunghezza del corpo e la circonferenza cranica del piccolo e basandosi sulle tabelle dei percentili e sulla sua esperienza, valuterà se i ritmi di crescita sono adeguati.
- 10.** Se il tuo latte è poco nutriente o la quantità è scarsa, chiedi consiglio al tuo medico. Ti aiuterà a scegliere il latte formulato più adatto al tuo bambino.



# Carpaccio di acqua

## Un pieno di acqua da mangiare!

### - INGREDIENTI

- 2 cetrioli
- 50 g di rucola
- 50 g di spinaci
- 2 pomodori
- 200 g di ceci lessati
- 1 scatoletta di sardine sott'olio extravergine di oliva
- 5 noci
- 1 bicchiere di spremuta di arancia rossa
- olio extravergine di oliva
- pepe

Lava accuratamente rucola e spinaci e disponili in una ciotola.

Affetta finemente i cetrioli, conservando la buccia, taglia a cubetti i pomodori e scola i ceci lessati dall'acqua di conserva.

Riunisci tutto nella stessa ciotola: sbriaciola sia le noci sia le sardine sott'olio extravergine.

Nel bicchiere del frullatore a immersione riunisci la spremuta di arancia rossa, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, il pepe e miscela il tutto.

Servi l'insalata dopo averla condita con questa squisita emulsione.

# Pasta con carote, mandorle, mentuccia e decotto di zenzero

## Anti nausea

### - INGREDIENTI

- 250 g di pasta integrale
- 30 g di mandorle a scaglie
- 80 g di carote
- 10 foglioline di mentuccia
- 1 radice di zenzero di media grandezza
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Lessa la pasta integrale al dente; nel frattempo pulisci le carote e tagliale a rondelle sottilissime. Cuoci in una padellina antiaderente con poca acqua e un pizzico di sale. Aggiungi le mandorle e 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Cuoci a fuoco basso per circa 10 minuti. Aggiungi la mentuccia e condisci la pasta.

Per il decotto: pulisci lo zenzero e tritalo grossolanamente. Mettilo in 500 ml di acqua e fai bollire per 10 minuti.

Filtra e gusta!

Puoi dolcificarlo col miele.

# Insalata tutta calcio

## Un pieno per le ossa

---

### - INGREDIENTI

- 80 g di crescione
- 80 g di cicoria
- 50 g di soia lessata
- 100 di cime di rapa
- 50 g di sesamo
- 20 g di salvia
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaino di wasabi (facoltativo)
- sale
- pepe

Tosta il sesamo e monda le cime di rapa da sbollentare in acqua leggermente salata per circa 8 minuti.

Scola la soia lessata e le cime di rapa sbollentate. Impiatta il crescione con la cicoria, le cimette di rapa, la soia, i semi di sesamo tostati.

Nel frattempo emulsiona il condimento frullando la salvia con l'aceto, l'olio extravergine di oliva, il sale e il pepe.

Se ti piace, aggiungi una punta di wasabi prima di emulsionare.

Condisci con l'emulsione di olio, salvia e aceto di mele.

Il mio consiglio: per apprezzarne in pieno tutti gli ingredienti, fai riposare l'insalata circa mezz'ora prima di consumarla.

## Le risposte scientifiche alle domande di tutti



**Ho la nausea praticamente dai primi giorni di gravidanza: ho voglia di mangiare solo carboidrati e bere bibite gassate. Credo di dover assecondare le mie voglie: se non adesso, quando?**

La gravidanza non rappresenta un periodo di “assenza di controllo” nei confronti della propria salute, anzi! Farsi guidare solo dalle “voglie”, o dalle offerte alimentari ben in vista nei supermercati può essere controproducente per la mamma e per il nascituro.

**La mamma rischia il sovrappeso, che in gravidanza può causare alcune complicazioni come la preeclampsia o gestosi**

(una sindrome che compare solitamente nella seconda metà della gravidanza, legata al malfunzionamento della placenta), **il diabete gestazionale** (che comporta un accrescimento disarmonico ed eccessivo del feto e il rischio per la madre di sviluppare il diabete di tipo 2, anche a distanza di anni dal parto), **fino a provocare, in alcuni casi più rari, un parto pretermine.**

Purtroppo la nausea è un sintomo molto comune nel primo trimestre di gravidanza. Un consiglio sempre utile per superare questa sensazione fastidiosa è **frazionare l'alimentazione della giornata in cinque o sei pasti di piccolo volume**, evitando i pasti unici e

abbondanti e prediligendo, durante gli attacchi di nausea, gli alimenti secchi e croccanti anziché quelli liquidi o ricchi di acqua. Per vincere la nausea ci si può affidare, in parte, ai propri gusti personali ricordando che, pur essendo lecito avere delle preferenze, la monotonia a tavola non è una buona cosa. Variare gli alimenti, nel rispetto delle scelte più salutari e dell'equilibrio della dieta, è sempre consigliabile.

### **Sono già in sovrappeso, non posso mettermi a dieta proprio adesso che aspetto un bambino!**

La gravidanza è un periodo in cui si è più motivati a seguire uno stile di vita sano. Quindi, approfittiamo di questo momento per imparare a mangiare in modo corretto e a tenere d'occhio il peso. **L'aumento di peso durante la gravidanza non è uguale per tutte le donne perché dipende dall'età**, dal peso corporeo precedente la gravidanza o, in modo ancora più scientifico, **dall'indice di massa corporea prima**

**della gravidanza.** L'Indice di massa corporea o BMI - Body Mass Index - si calcola così: si divide il peso in chili della futura mamma per il quadrato dell'altezza espressa in metri. Il risultato di questa formula permette di stimare se la persona è normopeso, sottopeso, sovrappeso o obesa.

Ad esempio, se una donna è alta 1 metro e 60 cm e pesa 55 chili, calcolerà il suo BMI in questo modo:  $55 / (1,65)^2 = 21,48$ , che corrisponde a una situazione di normopeso.

Le donne che si trovano già in sovrappeso, prima di programmare una gravidanza, è bene che si consultino con il proprio medico e/o con un nutrizionista, per verificare eventuali errori nella dieta e nello stile di vita e porvi rimedio. In seguito lo specialista potrà essere di supporto alla futura mamma, per impostare un piano alimentare da adeguare ai nove mesi di gravidanza. **Non è necessario metter su peso in modo eccessivo durante i nove mesi di attesa:** possono bastare meno di 10 kg per partorire un bambino sano e felice!

BMI	Condizione
< 16,5	grave magrezza
16 - 18,49	sotto peso
18,50 - 24,99	normo peso
25 - 29,99	sovrappeso
30 - 34,99	obesità di grado I (lieve)
35 - 39,99	obesità di grado II (media)
> 40	obesità di grado III (grave)



## È vero che essere vegetariani può mettere a rischio la salute del feto?

Sia la dieta vegetariana (che esclude carne di ogni tipologia e pesce), che quella vegana (che esclude qualsiasi alimento di derivazione animale), se **ben pianificate**, quindi con tutti i nutrienti essenziali nella giusta quantità, sono state ritenute, dalla comunità scientifica, **in grado di supportare adeguatamente la donna in gravidanza ed il feto in crescita**. Con una dieta vegetariana, in cui vengono consumati latticini e uova nelle giuste quantità e frequenze, è molto più semplice bilan-

ciare bene i nutrienti rispetto al veganesimo, che esclude tutti gli alimenti di derivazione animale. Quest'ultimo stile alimentare richiede infatti **piena consapevolezza del valore nutrizionale degli alimenti**, rendendo fondamentale il supporto da parte di un nutrizionista.

Andranno combinati al meglio **cereali e legumi**, ampliandone il più possibile la varietà, i derivati dalla soia, la frutta secca e i semi e gli alimenti fortificati con vitamine e calcio. Inoltre il medico valuterà se aumentare o meno l'integrazione con vitamina B12 da aggiungere all'acido folico.

Alimenti	Proteine in grammi per 100 gr
Soia, isolato proteico	86,5
Parmigiano	32,4
Pinoli	31,9
Latte di vacca in polvere, parzialmente scremato	28,8
Germe di frumento (composizione media fra germe di frumento duro e tenero)	26
Fave secche sgusciate crude	25,2
Fontina	24,5
Fagioli	23,6
Lenticchie secche crude	22,7
Mandorle dolci secche	22
Piselli secchi	21,7
Ceci secchi	20,9
Farro perlato	14,6
Noci secche	14,3
Crusca di frumento	14,1
Uova di oca, intere	13,8
Pasta all'uovo secca cruda	13
Uova di gallina intere	12,4
Farina di frumento integrale	11,9
Biscotti integrali con soia	11,5
Fagiolini	2,1

## **Ho sentito dire che bastano 100 calorie in più i primi tre mesi di gravidanza. Mi sembrano davvero poche!**

Invece è vero, considerando che la maggior parte delle donne in gravidanza riduce la normale attività fisica e che i cambiamenti metabolici in questo periodo portano a una maggiore economia nell'utilizzo di energia.

**Un supplemento energetico di non più di 70-100 Kcal al giorno**, in aggiunta all'alimentazione di base, è infatti sufficiente a garantire il fabbisogno totale nel primo trimestre di gravidanza; **nel secondo trimestre è sufficiente aggiungere 200-250 kcal; nel terzo trimestre si può arrivare a un incremento massimo di 300-450 kcal.**

Durante l'allattamento si consiglia di aumentare l'apporto calorico in media di circa 330 kcal, in generale non più di 500kcal, perché il bambino, ormai nato, richiede dai 4 ai 6 pasti di latte materno al giorno.

Per questo motivo, oltre alle calorie, dovranno essere reintegrati i liquidi: la neomamma non dovrà mai farsi mancare l'acqua (o bevande quali tisane, spremute, centrifugati, brodi, etc.) nella quantità variabile dai due ai tre litri, da distribuire nell'arco della giornata.

## **Chi è sportiva può mangiare di più quando è in dolce attesa, non è vero?**

Prima di tutto confermiamo il fatto che **la sedentarietà** (o il totale riposo, come si consigliava alle future mamme alcuni decenni fa) **non fa bene né alle mamme né ai nascituri.**

A meno che non ci siano gravi rischi per la gravidanza, fare attività fisica, controllata, è sempre positivo, per mantenersi in salute e in forma, rilassare la mente, "caricarsi" di buonumore anche in gravidanza. A confermarlo molti studi scientifici, tra cui uno studio guidato dal Professor Dave Elleberg di Montreal che testimonia come **20 minuti al giorno di attività fisica tre volte la settimana favoriscano un più rapido sviluppo del cervello del bambino.**

Bando alla pigrizia, quindi! Per quanto riguarda l'alimentazione di una futura mamma sportiva, bisogna sempre valutare la quantità e la frequenza dell'attività e stabilire, di conseguenza, i fabbisogni energetici: sarà il medico di fiducia a indicare un eventuale incremento calorico, se necessario.

Solitamente, **un'attività sportiva non agonistica non richiede un particolare aumento di calorie.** Ricordiamo anche che, un'ora prima di praticare attività fisiche di tipo aerobico, è bene consumare una piccola porzione di **carboidrati, per non incorrere in cali glicemici. Gli sport "amici" delle mamme in attesa sono, in generale, il nuoto, l'aquagym, l'hatha yoga, lo stretching;** tutte attività "dolci" che, se eseguite in relax, fanno bene al corpo e alla mente, ma non comportano eccessivi consumi.

**Di solito bevo pochissimo, adesso che allatto devo davvero bere più di 2 litri al giorno? Ce la farò?**

L'acqua rappresenta più del 50% del nostro corpo: nei più piccoli questa percentuale sale fino all'80%. È indispensabile per alcune reazioni chimiche, come la digestione, è un solvente per molte sostanze, regola la temperatura, lubrifica i tessuti dei polmoni, degli occhi, della pelle. Consente di eliminare le scorie ed è parte essenziale di molti liquidi biologici, come il liquido oculare, il liquido sinoviale, il liquido cerebro-spinale. Per questo è così importante bere sempre almeno 1,5 litri ogni giorno! Tutto questo è ancor più valido

per la mamma che allatta al seno: **il bambino arriva a richiedere 1.000 ml di latte al giorno, che derivano soprattutto dai liquidi che la mamma integra nella propria alimentazione.**

Durante l'allattamento è, quindi, normale, che aumenti il fabbisogno di acqua, non solo per la salute e la qualità del latte destinato al bambino, ma anche per la mamma, che percepirà naturalmente una maggiore sensazione di sete rispetto al consueto. Chi non ama l'acqua può suddividere il fabbisogno di 2-3 litri al giorno tra **l'acqua, le tisane, i centrifugati di verdura e frutta, i succhi di frutta senza zucchero, le minestre in brodo, gli yogurt da bere, il latte e consumare più frutta e verdura.**



## **Soffro di stitichezza fin da ragazzina, mi hanno detto che peggiora durante la gravidanza e che dovrò ricorrere a lassativi, è vero?**

La stitichezza è comune a molte donne durante la gravidanza. Le cause sono numerose, ma la problematica è sostanzialmente riconducibile agli **effetti fisiologici della gravidanza sulla funzione gastrointestinale**.

Per risolvere questo disturbo è molto utile **curare la corretta idratazione, aumentare l'attività fisica quotidiana**, facendo anche brevi e ripetute passeggiate in modo costante, **aumentare il consumo di fibre**. A tal proposito bisogna distinguere tra due tipologie di fibra: quella **non solubile**, (come la crusca dei cereali, ad esempio) che solitamente aiuta il buon funzionamento dell'intestino, ma riduce l'assorbimento degli oligo-elementi e può provocare irritazioni alle mucose intestinali; e **la fibra idrosolubile**, di cui sono ricchi alcuni vegetali, la verdura a foglia verde, la frutta, meglio ancora se cotta (mele da mangiare con la buccia, pere, pesche, prugne, susine) e alcuni cereali in chicchi, come l'avena.

Se i cambiamenti dietetici e comportamentali non sono sufficienti per migliorare la stipsi, in accordo con il proprio medico di fiducia, **si può facilitare la regolarità intestinale ricorrendo all'ausilio quotidiano d'integratori di fibra solubile** (ad esempio Gomma di Guar, Inulina, Glucomannani, Psyllium) ma anche **tisane alla malva e semi di lino**.

## **In compagnia non rinuncio a una birra, un bicchiere di vino, un superalcolico. Farò attenzione ma non voglio rinunciarvi adesso che aspetto un bambino**

Gli effetti dell'alcol sullo sviluppo del bambino si possono verificare più frequentemente e in modo grave nelle donne che abusano di alcol, o che sono vere e proprie alcoliste, ma anche nelle donne che assumono modeste quantità di alcol giornalmente, o che hanno avuto stati di ebbrezza occasionali.

È ormai provato, infatti, che **l'alcol esercita un'azione dannosa sullo sviluppo dell'embrione e del feto in modo molto variabile**.

La forma più grave è la **sindrome fetto-alcolica** (FAS: Fetal Alcohol Syndrome), che si manifesta con una sensibile limitazione dell'accrescimento durante la vita prenatale (in particolare il peso alla nascita risulta inferiore alla norma), o in seguito (bassa statura del bambino), una circonferenza cranica più piccola della norma, un deficit intellettivo accompagnato, o no, da disturbi del comportamento.

Talvolta può essere presente anche una cardiopatia congenita o altre importanti malformazioni. Poiché non è possibile stabilire se esista una quantità di alcol che possa essere assunta con sicurezza durante la gravidanza, **i medici raccomandano l'astensione totale dal consumo di alcol alle donne in gravidanza**; quindi vino, birra, aperitivi, liquori e superalcolici non vanno assolutamente consumati.

## **Purtroppo non ho abbastanza latte per nutrire il mio bambino, che quindi non si sazia. Posso dargli il latte artificiale senza temere allergie o carenze nutritive?**

Certo! In accordo con il medico di fiducia, è possibile passare alla nutrizione artificiale. Oggi esistono diversi tipi di latte artificiale, la cui composizione deve rispondere ai dettami della Società Europea Pediatrica per lo studio delle Malattie Gastroenterologiche ed Allergiche (ESPGAM).

Secondo la composizione si distinguono in:

- **latte artificiale adattato**
- **latte artificiale parzialmente adattato**
- **latte artificiale di proseguimento.**

**Il latte adattato** è un latte artificiale la cui composizione si avvicina molto a quella del latte umano; è una buona fonte di lattosio e di grassi (perlopiù di origine vegetale); viene addizionato di sali minerali e vitamine.

È il latte artificiale **più utilizzato fino al quinto mese di vita** ed è indicato solitamente con il numero 1.

**Il latte parzialmente adattato** è un latte artificiale che ha minore contenuto di lattosio (parzialmente sostituito da altri zuccheri, quali glucosio e saccarosio) e può avere anche differente componente proteica.

**Il latte di proseguimento** è un latte artificiale utilizzato per i bambini di età compresa **fra i 6 e i 12 mesi**; rispetto alle altre tipologie di latte ha un maggiore contenuto di ferro. Normalmente è indicato con il numero 2.

Si tratta di prodotti molto sicuri, che contengono tutti i nutrienti necessa-

ri per sostituire perfettamente il latte materno, dal punto di vista nutrizionale, ma che **derivano dal latte vaccino, quindi vi può essere reazione allergica se il bambino è allergico o intollerante alle proteine del latte vaccino.**

In presenza di sintomi quali vomito persistente, coliche addominali, orticaria, sangue nelle feci, nervosismo accentuato, disturbi del sonno (due sintomi connessi a una carenza di ferro possibile nelle intolleranze o allergie al latte vaccino), è bene rivolgersi subito al proprio medico di fiducia, che indicherà gli esami necessari a verificare possibili allergie.

## **È vero che durante l'allattamento al seno è opportuno evitare o ridurre alcuni alimenti che potrebbero causare disturbi al neonato?**

Per quanto riguarda il periodo dell'allattamento, le indicazioni su cosa mangiare ricalcano quelle per la gravidanza. **La dieta mediterranea rimane una delle scelte migliori.** Recenti indicazioni suggeriscono di non escludere alcuni cibi che potrebbero alterare il sapore del latte. Avere un'**alimentazione varia**, che comprenda saltuariamente anche alimenti "aromatici" come aglio e cipolla o piccole quantità di spezie, permette al bambino di sperimentare un latte che può variare leggermente gusto, e questo potrebbe avere un'**influenza positiva sull'accettazione di nuovi sapori** durante lo svezzamento e oltre. Anche alimenti come cavoli, broccoli e legumi non vanno evitati.

La paura che possano causare maggiori coliche gassose nel neonato, non è supportata da sufficienti evidenze.

Le cause più frequenti delle **coliche intestinali** dei lattanti sono piuttosto **l'ingestione di aria durante la poppata**, o una motilità intestinale maggiore per predisposizione genetica, o il tipo di composizione del microbiota.

Quello che andrà assolutamente **evitato è ancora l'alcol**, che passa nel latte materno, per cui l'indicazione è di continuare l'astensione fatta in gravidanza. Se proprio non avete voluto rinunciare ad un brindisi l'ideale sarebbe attendere 3 o 4 ore prima di allattare. Andrebbero evitate o comunque limitate anche le sostanze eccitanti come **caffeina** (caffè, the, cola), **teobromina** (cacao), **guaranà**, **ginseng**. Un paio di caffè e un the al giorno non dovrebbero creare effetti nel bambino, ma l'ideale, anche in questo caso, sarebbe distanziarne l'assunzione dalla poppata.

# Per stare bene a tavola basta poco!

## Basta organizzare la spesa

**Programmare gli acquisti della settimana ed elaborare un menù da seguire passo dopo passo**, secondo i gusti ma anche i principi della sana alimentazione, può rendere la vita molto più facile, sia in gravidanza che durante l'allattamento. Altrimenti il rischio è di “subire le proprie voglie”, aprire il frigorifero e buttarsi su ciò che può soddisfare un attacco di fame, consumare piatti freddi e improvvisati perché si ha la nausea, o non si ha tempo per cucinare. **Se, oltre al tempo, manca anche la voglia di cucinare, può essere davvero utile concentrare quel compito in un determinato giorno e preparare pietanze e piatti che possono essere consumati in settimana**, come sughi, minestrone, zuppe, arrosti, cereali e legumi, etc. Anche la spesa andrebbe programmata nel dettaglio, per evitare acquisti d'impulso al supermercato.

Un consiglio sempre valido è quello di **leggere bene le etichette dei prodotti**, per capire se contengono conservanti, coloranti, zuccheri aggiunti o edulcoranti di sintesi, e altri ingredienti non salutari per la mamma e per il bambino come un eccesso di grassi saturi (ad esempio oli di palma, burro e panna), o di grassi idrogenati.

## Basta cucinare in modo salutare

Anche chi ha la passione per fritti e intingoli e non riesce a rinunciarvi, duran-

te la gravidanza e l'allattamento dovrà optare per **cotture più leggere** (e salutari!). Consigliate sempre le cotture al vapore, in forno, al cartoccio, in umido. Può andare, saltuariamente, anche la cottura alla griglia, facendo attenzione a non carbonizzare gli alimenti e ad eliminare bene eventuali parti bruciate. È bene ricordare che **meno grassi e condimenti si utilizzano durante la cottura** e meglio è e che le cotture veloci consentono di mantenere il più possibile integri i nutrienti di alimenti “fragili” come le verdure.

## Basta condire in modo leggero

Intingoli, sughetti, salse e simili dovrebbero essere bandite durante la gravidanza e l'allattamento, per fare spazio a condimenti molto più leggeri e salutari, a **partire dall'olio extravergine di oliva e dal limone**. L'**olio extravergine di oliva** è il condimento per eccellenza, un'ottima **fonte di Omega 3**, protettore del sistema cardio-circolatorio. Il limone garantisce un sapore fresco e molto gradevole, contiene Vitamina C e, per questo, **è perfetto per favorire l'assimilazione del ferro**, soprattutto da fonti vegetali. Per condire si può **scegliere anche l'aceto: una qualità meno forte e con zero alcol è l'aceto di mele**, che sostituisce il classico aceto di vino. Si raccomanda di usare **pochissimo sale e di fare attenzione al pepe**, potenzialmente irritante.

# Informarsi, approfondire, leggere

## **fondazioneveronesi.it**

Portale di Fondazione  
Umberto Veronesi

## **Il libro della salute**

RCS Media Group Spa, Milano, 2012

## **9 mesi di ricette**

Ponte alle Grazie, Milano 2013

## **www.sinu.it/html/cnt//home.asp**

Società Italiana di Nutrizione Umana  
LARN (livelli di assunzione dei nutrienti  
raccomandati, ottobre 2012)

## **www.salute.gov.it**

linee guida gravidanza fisiologica

L'alimentazione sicura in gravidanza  
elaborato dall'ASL TO5

**www.ceirsa.org**

Raccomandazioni dell'American Dietetic Association sulla dieta vegetariana 2009.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).

Tabelle di Composizione degli Alimenti, aggiornamento 2000, "INRAN 2000", EDRA

EFSA: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare  
**www.efsa.europa.eu/it**

Flavor Perception in Human Infants: Development and Functional Significance, *Digestion* 2011;83 (suppl 1):1-6



# Fondazione Umberto Veronesi

Nata nel 2003 su iniziativa del Professor Umberto Veronesi, Fondazione Umberto Veronesi si occupa di **sostenere la ricerca scientifica** di eccellenza attraverso l'erogazione di finanziamenti a medici e ricercatori qualificati e meritevoli, negli ambiti dell'oncologia, della cardiologia e delle neuroscienze.

Al contempo, si impegna a **promuovere campagne di prevenzione**, di educazione alla salute e per l'adozione di corretti stili di vita, affinché i risultati e le scoperte della scienza diventino patrimonio di tutti.

Le attività di Fondazione rinnovano ogni giorno la visione del suo fondatore Umberto Veronesi, un medico che ha dedicato la propria vita a sviluppare conoscenze scientifiche innovative per metterle al servizio del benessere dei propri pazienti e della società in cui viviamo.

## Modalità di donazione

- Versamento Postale  
Intestato a Fondazione Umberto Veronesi  
c/c postale n. 46950507
- Sul sito [fondazioneveronesi.it](http://fondazioneveronesi.it)  
tramite: carta di credito, paypal, satispay
- Versamento bancario  
Intestato a Fondazione Umberto Veronesi  
IBAN IT52 M 05696 01600 000012810X39
- 5xMILLE  
Scrivere il **codice fiscale** della Fondazione Umberto Veronesi  
**972 98 700 150** nella casella dedicata al "Finanziamento della Ricerca Scientifica e dell'Università" e apporre la firma.
- Lascito testamentario  
Per informazioni  
[lasciti@fondazioneveronesi.it](mailto:lasciti@fondazioneveronesi.it)  
02.76.01.81.87



## "La salute in tavola".

I consigli alimentari di Fondazione Umberto Veronesi sono pubblicati e scaricabili dal sito [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)

I contenuti pubblicati sugli opuscoli della collana "La salute in tavola", dove non diversamente ed esplicitamente indicato, sono protetti dalla normativa vigente in materia di tutela del diritto d'autore, legge n. 633/1941 e successive modifiche ed integrazioni, e non possono essere replicati su altri siti web, mailing list, newsletter, riviste cartacee e cd rom o altri supporti non indicati, senza la preventiva autorizzazione della Fondazione Umberto Veronesi, qualsiasi sia la finalità di utilizzo. L'autorizzazione va chiesta per iscritto via posta elettronica e si intende accettata soltanto a seguito di un esplicito assenso scritto. L'eventuale mancanza di risposta da parte della Fondazione Umberto Veronesi non va in nessun caso interpretata come tacita autorizzazione.

