

Alimentazione in gravidanza: come gestire un periodo importante

scritto da Francesca Trasimeno | 14/12/2020



È davvero necessario “mangiare per due” quando si è in dolce attesa? Come nutrirsi per restare in salute e favorire il giusto sviluppo del bambino? Cosa evitare o limitare nei nove mesi?

L'**alimentazione in gravidanza** è un argomento importante e dibattuto, non privo di alcuni luoghi comuni da sfatare, come quello secondo il quale si deve **“mangiare per due”**. In realtà, pur dovendo assumere più cibo per **supportare la corretta formazione e la crescita del feto**, l'alimentazione deve essere **personalizzata, equilibrata e bilanciata** per prevenire eventuali carenze.

L'organismo, infatti, deve assumere i **principali nutrienti** per la salute della madre e del bambino oltre che garantire le riserve energetiche utili per il futuro allattamento.

Quanto bisogna mangiare in gravidanza?

La **stima del fabbisogno energetico giornaliero più appropriato** parte dalla determinazione dell'**Indice di Massa Corporea (BMI)** della madre. In base a questo valore, calcolato come rapporto fra il peso e il quadrato dell'altezza, la gestante potrà risultare **sottopeso, normopeso o sovrappeso** e, attraverso calcoli specifici e tecnici, richiederà una dieta ottimale che includa quantità adeguate di tutti i **macronutrienti** ma che apporti anche i **micronutrienti** (vitamine e minerali).

Percentuali di macronutrienti

L'obiettivo della corretta dieta in gravidanza è di supportare la donna e il nascituro in questa fase della vita, cercando di monitorare l'aumento fisiologico di peso che deve rientrare in range ottimali sulla base del soggetto sottopeso, normopeso o sovrappeso. Per quanto concerne i **macronutrienti**, sia in gravidanza che in situazione normale:

- il 45-60% dell'introito energetico deve essere costituito dai **glucidi** (carboidrati): pasta, pane, riso, cereali in chicco, patate, mais e castagne
- il 15-20% da **proteine**: pesce, carne, uova, formaggi, [legumi](#)
- il 25-35% di **lipidi** (grassi): olio, frutta secca, semi e [avocado](#).

In gravidanza questa ripartizione non varia, ciò che differisce è l'**apporto energetico totale** ossia il numero delle calorie giornaliere che la futura madre deve introdurre con la dieta e aumentare, gradualmente, in relazione al peso di partenza e al suo indice BMI all'avanzare della gravidanza.

Variazioni dell'apporto energetico nel corso dei 9 mesi

È importante che il fabbisogno energetico aumenti gradualmente assecondando le diverse fasi della gravidanza. **Nel primo trimestre** non è necessario incrementare l'apporto energetico che, a partire dal **secondo trimestre** (in cui vi è l'aumento di peso più significativo) dovrà essere aumentato di circa 340 kcal rispetto a quello iniziale (soggetto normopeso) per assicurare la crescita fetale. Nel caso di un soggetto sovrappeso, l'aumento sarà ugualmente necessario ma dovrà essere monitorato. **Nel terzo trimestre**, con l'ulteriore aumento di volume della placenta e con la crescita del nascituro, l'incremento arriverà a circa 450 kcal/die.

La dieta nel periodo della gestazione

Nel corso dell'intera gestazione i macronutrienti dovranno comprendere carboidrati, proteine e grassi. Per quanto riguarda i **carboidrati**, vanno scelti quelli a basso indice glicemico come pasta integrale, cereali (farro, riso, orzo) e pseudocereali ([quinoa](#), grano saraceno) e vanno evitate bevande zuccherate, merendine e dolci raffinati, il cui consumo eccessivo potrebbe portare a quello che viene definito "[diabete gestionale](#)".

Le **proteine sono fondamentali** e il loro fabbisogno si intensifica con il passare dei mesi. È bene prediligere le **proteine "nobili" o ad alto valore biologico** e quindi [uova](#), carne, latte e pesce, ma anche i legumi se ben associati ai cereali. Il **pesce andrebbe consumato almeno 2 volte a settimana**, limitando le varietà a più alto contenuto di mercurio come pesce spada, marlin, pesce conservato, tonno e sgombero reale. Una particolare attenzione va riservata a molluschi e crostacei che potrebbero contenere microbi pericolosi o tossine termoresistenti. Via libera, invece, per trota, scorfano, sardine, coregone, alici, salmone, orata, nasello, sogliola, dentice, palombo e merluzzo.

Anche i **grassi sono importanti e non devono mancare**. Quelli saturi (burro, formaggi grassi,

lardo, ecc..) vanno ridotti ad un 10% a vantaggio di quelli insaturi rappresentati da olio extravergine di oliva o [semi oleosi](#). **Non vanno trascurati gli acidi grassi essenziali** della serie [omega 3](#) ed omega 6 provenienti da frutta secca e soprattutto dal pesce.

Va detto che la **disponibilità di acidi grassi polinsaturi nella madre** condiziona l'assunzione di queste sostanze anche da parte del feto e, inoltre, gli acidi grassi essenziali, soprattutto omega 3, sono fondamentali per l'accrescimento neonatale e il corretto sviluppo del sistema nervoso centrale e cardiovascolare.

I micronutrienti e la limitazione delle carenze

La **corretta alimentazione in gravidanza** deve impedire che si verifichino **carenze di micronutrienti** che potrebbero pregiudicare il corretto sviluppo fetale e che sono fondamentali per scongiurare malformazioni fetali e parto prematuro. Le principali deficienze da evitare sono:

- **Acido folico o vitamina B9**: contenuto nei vegetali a foglia verde, latte e cereali, è di estrema importanza per evitare difetti del tubo neurale del lattante, danni cerebrali e capacità di apprendimento, ma anche talassemia
- **Calcio**, prezioso per lo sviluppo e il mantenimento di ossa e denti
- **Ferro**, necessario per l'aumento del volume del sangue materno, lo sviluppo della placenta e l'accrescimento
- **Iodio**, costituente degli ormoni tiroidei, implicato nella morfogenesi degli organi fetali oltre che una serie di reazioni metaboliche.
Può essere utile un'integrazione sotto consiglio medico.

Cosa evitare durante la gravidanza

Il **delicatissimo periodo della "stato interessante"** richiede attenzioni sotto tutti i punti di vista, non solo dal lato alimentare. Vanno ridotti o eliminati **alcool, nicotina e bevande contenenti chinino**, un alcaloide naturale che può generare disturbi soprattutto gastrointestinali (un esempio è l'acqua tonica). Per ridurre la caffeina, non superare le tre tazzine al giorno di caffè o di bevande che contengano caffeina.

Rischio microbiologico

Non va trascurato anche il pericolo di **malattie infettive** trasmesse al feto attraverso gli alimenti e causa di danni irreversibili. I rischi maggiori riguardano la **Toxoplasmosi** e la **Listeriosi**.

La Toxoplasmosi è una **malattia parassitaria** derivante dal parassita *Toxoplasma gondii* che ha come ospite il gatto, che espelle le uova attraverso le feci, e l'uomo come ospite intermedio. Qualora non sussista un'immunità accertata, va riposta la massima attenzione al contatto con l'animale domestico in questione e alla possibile trasmissione indiretta attraverso, ad esempio, il consumo di ortaggi crudi o carni crude che potrebbero essere state contaminate. Il batterio della **Listeriosi** è altrettanto pericoloso e può diffondersi nella catena alimentare di carni crude, verdure, prodotti caseari e latte non pastorizzato.

Conclusioni

La gravidanza è senza dubbio un periodo tanto unico per la vita di una donna quanto delicato ed è sempre opportuno farsi consigliare da un professionista per individuare il giusto nutrimento per la madre e il bambino.