Cibo e gravidanza

ASPETTANDO UN BEBÉ

All'inizio è solo l'unione di due cellule alla fine un pupo completo di tutto dalla testa ai piedi. Per ottenere ciò è necessario che la madre si nutra a sufficienza e sappia scegliere i cibi giusti.

GRAVIDANZA E ALIMENTAZIONE

"Adesso devi mangiare per due, per te e per lui" così dicevano le nostre nonne alle nostre madri durante la gravidanza. Purtroppo ancora oggi questi pregiudizi non sono sfatati e specialmente nelle campagne c'è ancora la convinzione che la donna durante la gravidanza debba mangiare di più.

Soprattutto la donna che attende il suo primo figlio è in genere frastornata dai consigli di chi è più anziano di lei; è la sua prima esperienza di un evento del tutto sconosciuto e non sa se le arrecherà disturbi, se può continuare la sua normale attività, se deve mangiare di tutto o seguire una dieta, fare dello sport o non muoversi. Insomma spesso quella che era una donna adulta e decisa nelle sue scelte si ritrova confusa e tentennante per paura di sbagliare.

Ma come deve essere l'alimentazione della gestante? Come deve comportarsi il suo peso durante la gravidanza? Quanto dovrebbe pesare il neonato per essere in forma?

È chiaro che oggi nei paesi occidentali della cosidetta civiltà dei consumi, se si parla di alimentazione corretta durante la gravidanza, si intende correggere una super-alimentazione in quanto non esistono più casi di iponutrizione.

La gravidanza non è un fenomeno patologico, è solo un periodo particolare della vita, "di stress", pertanto la donna in gravidanza deve essere in forma come in qualsiasi altro momento della sua vita e la sua alimentazione deve essere normocalorica ed equilibrata. È importante che la donna segua una dieta non solo nel periodo della gravidanza ma ancor più, prima del concepimento e negli intervalli tra una gravidanza e l'altra. Il peso della gestante non dovrebbe aumentare nei primi tre mesi ed al massimo aumentare di un chilo e mezzo al quarto mese e a fine gravidanza non dovrebbe superare in media i dieci chilogrammi.

Le donne in attesa del primo figlio aumentano di peso di solito più delle pluripare. Calcolando che feto e annessi (placenta, utero, liquido amniotico) rappresentano circa la metà dell'aumento del peso corporeo a termine gravidanza, la differenza 3-5 chilogrammi è rappre-

ECCO CIÒ CHE NON DEVE ASSOLUTAMENTE MANCARE

Le proteine:

Una donna normale dovrebbe consumare in media a seconda della sua altezza e struttura 70-90 gr di proteine al giorno con una dieta di 1800-2500 calorie. In gravidanza è necessario un supplemento giornaliero e rispettivamente di: *dalla prima alla decima settimana* gr 1,30; dall'*undicesima* alla *ventesima* gr 5,2; dalla *ventunesima alla trentesima* gr 10,4 e *dalla trentunesima* alla *quarantesima* gr 11,7 alimenti prevalentemente proteici: sono carni, uova, pesce, latte e derivati, cereali integrali, legumi.

Gli acidi grassi essenziali:

L'apporto di acidi grassi essenziali (olio d'oliva) deve coprire circa il 6% delle calorie totali (si consiglia l'uso di olio extra vergine di oliva).

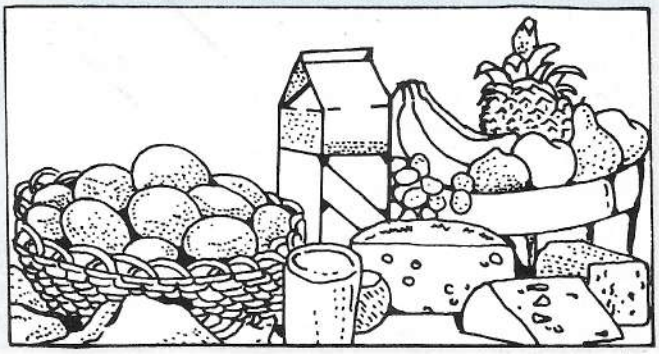
I minerali e le vitamine:

calcio: il feto nel corso del suo sviluppo e specialmente negli ultimi quattro mesi necessita di circa 30 gr di calcio che corrispondono all'introduzione giornaliera da parte della madre di un grammo di calcio al giorno, quindi circa il doppio del suo fabbisogno prima della gravidanza: è necessario quindi consumare molto latte che ne contiene 120 milligrammi per litro e formaggi.

ferro: tenendo conto che l'assorbimento di ferro con gli alimenti è di circa il 10% occorre introdurre circa 25 mg di ferro al giorno nella prima metà della gravidanza e 30-60 mg di ferro nella seconda metà. Tale apporto di ferro è naturalmente relativo allo stato nutrizionale della gestante; alimenti ricchi di ferro sono: carne, fegato, uova, legumi secchi.

iodio: durante la gravidanza è controindicato l'uso di vegetali appartenenti al gruppo delle Brassicacee (rapa, ravizzone, cavolfiore, broccoli, cavoli di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavoli verzotto o verza) in quantto contengono sostanze antitiroidee.

vitamine: particolarmente raccomandabili l'apporto di vitamine del gruppo B nel secondo e terzo trimestre della gravidanza che però vengono coperti con la normale dieta (alimenti ricchi di vitamine del gruppo B: cereali, carni, fegato, leguminose, verdure, piselli, fagiolini, latte e derivati).
Così dicasi per il fabbisogno delle vitamine A, vitamina D e vitamina C che la normale alimentazione, come nei successivi menù, copre abbondantemente; per la vitamina A gli alimenti ideali sono: fegato, uova, pomodori maturi, carote; per la vitamina D olio di fegato di merluzzo e uova; alimenti ricchi di vitamina C sono agrumi, peperoni, prezzemolo, cetrioli, pomodori maturi, patate.
Da segnalare per quanto riguarda la vitamina D che è consigliabile un supplemento di olio di fegato di merluzzo alle gestanti che per motivi di lavoro sono costrette ad operare in ambienti non illuminati dalla luce solare.



ECCO LA DIETA PREMAMAN

Le calorie sono 1800 e contiene 90 grammi di proteine, 50 grammi di grassi e 245 grammi di carboidrati. Si possono aggiungere ai cibi 15 grammi di olio di oliva a crudo.

Colazione:	150 grammi di latte 40 grammi di pane
Metà mattina:	40 grammi di stracchino 20 grammi di fette biscottate
Pranzo:	100 grammi di lattuga 50 grammi di pasta con pomodoro e parmigiano 80 grammi di petto di tacchino 150 grammi di patate 150 grammi di mela
Pomeriggio:	1 vasetto di yoghurt magro
Cena:	30 grammi di minestra in brodo di verdura con parmigiano 130 grammi di sogliola 60 grammi di pane 150 grammi di arancio

sentata dal grasso di deposito che si accumula specialmente nel secondo e terzo trimestre di gravidanza. Tenendo conto che durante la gravidanza si ha una ridotta attività fisica, l'aumento di apporto energetico espresso in calorie corrisponde a 150 calorie giornaliere per il primo trimestre e a 350 calorie giornaliere per il secondo e terzo trimestre.

Ciò che è molto importante, come abbiamo detto, è il peso prima del concepimento per evitare di partorire bambini con un peso eccessivo (feti macrosomici). Infatti si è visto che bambini superiori ai quattro chilogrammi alla nascita, nascono più di frequente da madri che erano obese prima del concepimento; un eccesso ponderale o addirittura uno stato di obesità, spesso è causa di alterazioni metaboliche (stati pre-diabetici ed alterazioni dei grassi nel sangue) che possono trasmettersi geneticamente al feto. Il neonato macrosomico, cicciotto e paffuto, che una volta era sinonimo di salute e di bellezza è spesso un predestinato al diabete ed all'obesità.

L'uomo possiede un patrimonio di cellule adipose di circa tre miliardi che iniziano a formarsi già durante i nove mesi di vita intra-uterina per continuare poi principalmente nei primi sei mesi di vita e prolungarsi fino all'adolescenza (rari sono i casi in cui si è notato un aumento degli adipociti nell'età adulta). Il numero di tali cellule è condizionato o addirittura direttamente proporzionale ad un'alimentazione ricca di zuccheri semplici, cioè di mono-disaccaridi (in pratica, frutta, zucchero, alcoolici).

È chiaro che un'alimentazione della gestante e successivamente del neonato ricca di tali zuccheri semplici può portare ad un incremento di cellule adipose nel bambino fino quasi al raddoppio (obesità iperplastica) e che costituisce potenzialmente un fattore di rischio per l'obesità ed il diabete (nella casistica del nostro Centro il 21% dei soggetti macrosomici alla nascita sono divenuti diabetici), in altre parole un neonato con un patrimonio di cellule adipose superiore alla norma, si trascinerà per tutta la vita un bagaglio che costituirà un grosso rischio metabolico e pertanto dovrà essere costretto a continuare restrizioni dietetiche.

Quale deve essere quindi la dieta ideale della donna durante il periodo della gravidanza?

Come non è possibile stabilire una dieta standard per tutti (ogni soggetto ha la sua dieta) così non è possibile stabilirla per la gestante in quanto ogni donna è diversa dall'altra e per l'altezza e per il peso e per la sua struttura ossea e per la sua morfologia ecc.

È possibile però stabilire una dieta indicativa che può oscillare dalle 1800 alle 2500 calorie e che deve essere equilibrata coprendo cioè il fabbisogno proteico con il 20%, il fabbisogno lipidico con il 25-30% ed il fabbisogno glucidico con il 50-55%. I glucidi, ripetiamo, dovranno essere costituiti prevalentemente da polisaccaridi cioè da amidi (i monosaccaridi possono essere coperti da una piccola quantità di frutta) con un'alimentazione di questo genere si coprono abbondantemente i fabbisogni giornalieri anche di vitamine, ferro e calcio elementi di cui abbisogna il feto. Bisogna che la futura madre comprenda che ciò che mangia è fondamentale per il nascituro e se le sue scelte sono sbagliate chi ne farà le spese sarà lui.

Nel primo periodo di gravidanza la

Al posto di	Si può mangiare
Pasta	Legumi secchi, riso, avena, mais
Pane	Fette biscottate (2/3 del pane)
Patate	Piselli freschi
Manzo	Fegato di vitello, petto di tacchino, maiale magro.
Vitello	Coniglio, cavallo, pesce
Stracchino	Caciotta fresca, fontina, provolone bel paese, emmental, uovo
Lattuga	Finocchio, radicchio, zucchini, cicoria, carote
Bieta	Pomodori, fagiolini, spinaci, sedano
Mela	Ananas, pera, ciliegia, prugna
Arancio	Melone, pesca, albicocca, mandarancio.

così si può variare il menu

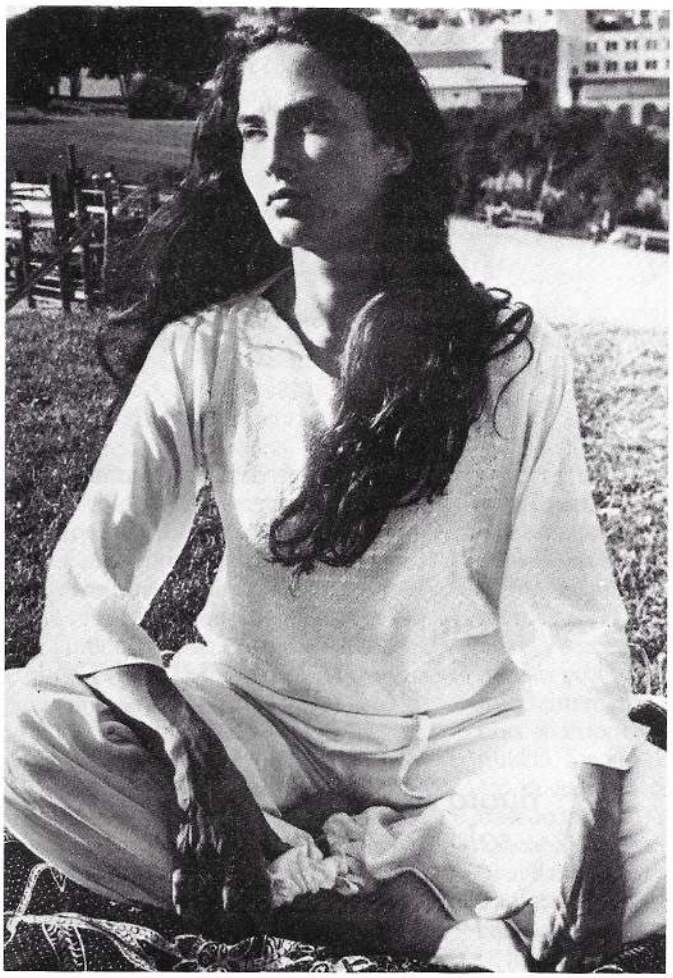
YOGA PREMAMAN

se hai il pancione fai ginnastica

È seduta davanti a me il viso bruno dall'ossatura minuta, due incredibili occhi verdi (di un verde "vero") i capelli lunghi incorniciano la sua espressione da madonna del 2000, le mani sono giunte, posano sul suo pancione, aspetta il primo bambino tra un mese.

Barbara Woehler è una dottoressa che si dedica alla preparazione yoga nella maternità facendo dei corsi di yoga con posizioni (Asana), con tecniche respiratorie (pranayama) con la respirazione cantata e con il rilassamento.

Non esiste più che una donna affronti senza cognizione di causa o peggio senza amore per se stessa la gravidanza, è estremamente importante vivere i fatidici nove mesi in armonia psicofisica. Ma ancora più importante è centrare il giusto modo di amare la creatura che aspetta di nascere, perché è ormai noto a tutti che la psicologia del bambino incomincia a fomarsi quando è ancora solo un feto, riducendo quanto sopra in semplice concetto diremo: meglio sta la madre, meglio vivrà il bambino. Per questi motivi Barbara ha dedicato la sua laurea in filosofia, indirizzo psicologico, alla gestazione.



Nei centri che vedono impegnata la dottoressa Woehler si svolgono questi corsi di yoga preparatori alla gestazione, al parto e per il post-parto.

Abbiamo voluto rivolgere qualche domanda direttamente alla dottoressa Woehler.

Dottoressa, perché è importante fare yoga durante l'attesa?

Perché visto che il momento della gestazione e del parto è ricco di tensioni emotive e di fatica fisica è giusto affrontarlo con gli esercizi fisici dello yoga e con la respirazione giusta.

Quali sono gli esercizi che lei fa compiere alle sue pazienti?

Sono gli esercizi di yoga hata, una disciplina antichissima, che con le sue posizioni e i suoi movimenti influisce sulla elasticità e la flessuosità della colonna vertebrale.

È faticoso fare questi esercizi?

No assolutamente, anzi proprio con alcuni di questi esercizi si abitua la donna a sopportare il peso che aumenta in avanti ed a migliorare la circolazione nelle gambe.

Che cosa è la respirazione cantata? So che lei la insegna.

La respirazione cantata è un sistema di respirazione espiratoria, che si ottiene in posizione sia statica che dinamica, e che oltre ad essere utile alla colonna aiuta moltissimo la partoriente nel momento del parto soprattutto nella fase di dilatazione, la nota musicale è la sillaba "AUM"!

A quanti mesi dall'inizio della gravidanza si può incominciare a fare lo yoga?

Sarebbe importante incominciare verso la fine del 3° mese e continuare anche dopo il parto.

Perché dopo il parto?

Perché con molti esercizi yoga è possibile riportare la giusta tonalità ai muscoli del seno dell'addome e del perineo.

Senta, dottoressa, vuole spiegarci come è possibile arrivare a un "dialogo" con il bambino in fase prenatale?

Antonio Nuzo (presidente della federazione Yoga) ed io abbiamo studiato un massaggio manuale che effettuato a contatto della pelle del ventre è recepito dal bambino, serve per dare al feto sicurezza e amore ed ai futuri genitori un contatto con il bambino.

Vorrei terminare questa intervista dicendo a tutte le donne che potrebbero cogliere questa occasione per dedicarsi di più al loro benessere e a quello del bambino, e non pensare solo al momento del parto che in fondo dura solo poche ore, ma a tutti i nove mesi che lo precedono e che sono determinanti per la salute psicofisica del bambino.

quantità di cibo da introdurre sarà quindi più o meno quella abituale se la donna parte con un buon peso forma. Se invece è in sovrappeso sarà bene restringere l'apporto di grassi e carboidrati. Molto importante è l'introduzione di cibi ad alto contenuto di vitamine E come il pane integrale, i fiocchi di cereali, germi di grano ad elevato contenuto in clorofilla come gli spinaci, il crescione, la bieta, l'insalata, ed in genere tutte le verdure a foglie verdi. Nel secondo e terzo trimestre bisognerà invece aumentare leggermente l'apporto nutritivo nel settore proteico scegliendo cibi che contengono molto calcio e vitamine liposolubili. Bisognerà ricordare che è tramite la madre che il piccolo si forma e serve un elevato quantitativo di calcio per la costituzione delle ossa. Per evitare quindi di ritrovarsi al termine dei nove mesi con i denti decalcificati bisogna bere molto latte e mangiare formaggi freschi, nonché ravanelli, spinaci, cipolle, uva, carote, pomodori; se malgrado ciò insorgessero problemi ai denti, sarà il caso di ricorrere al medico per un supplemento di calcio. Nelle ultime settimane di gravidanza è necessario che l'alimentazione pur essendo nutriente sia molto leggera e digeribile nonché utile per stimolare l'intestino. Quindi ridurre leggermente la quota carnea per evitare processi putrefattivi intestinali e sovraccarichi del rene già affaticato e aumentare le proteine vegetali contenute negli alimenti non raffinati come il riso, il pane, l'orzo, che si completano perfettamente con i legumi secchi o il latte. Zuppa di pane e lenticchie

pasta e fagioli, pasta e ceci con formaggio fresco possono agevolmente sostituirsi alla carne con il vantaggio di essere anche molto utili contro le stipsi.

Molte verdure crude, insalate miste e qualche frutto sono poi indispensabili per tamponare la tendenza all'acidosi molto frequente in questo periodo. Insomma le regole generali da seguire non si discostano poi molto da quelle di una sana alimentazione che andrebbe seguita in qualsiasi periodo della vita; poco zucchero, poco sale, molta verdura, cibi freschi non devitalizzati o trattati e se insorge qualche strana "voglia" di gelato, torte, cioccolato, sarà meglio resistervi rammentando che a lui non serve e per voi sarà grasso in più da smaltire.

Prof. Giovanni Cavassini

DECALOGO DELLA DONNA IN GRAVIDANZA

1) Controllare il peso almeno ogni 15 giorni;
2) Non aumentare di peso per i primi tre mesi;
3) Al quarto mese non superare il chilo e mezzo di aumento ed al termine della gravidanza non superare i dieci chilogrammi (tolleranza massima + 2 chilogrammi);
4) Consumare latte e derivati ogni giorno - pesci di mare e frattaglie anche più di una volta alla settimana;
5) Consumare patate, frutta fresca, legumi verdi e fare uso di fibre alimentari per aiutare la stipsi della gravidanza;
6) Le gestanti che per motivi di lavoro o altro sono scarsamente esposte alla luce solare devono usare l'olio di fegato di merluzzo;
7) Bere circa 2 litri di acqua al giorno;
8) Usare con moderazione il sale da cucina preferendo quello marino integrale;
9) Astenersi dal fumo per evitare un aumento di carbossiemoglobina nel feto;
10) Non bere alcoolici per evitare la sindrome alcoolica nel feto.

THIMOTY

Io sto al caldo
nel nulla
nuoto nel suono del tuo cuore
solo nei tuoi occhi e nei suoi
io ho un viso
Ti prego sii solo felice per me
che vivo
se no ho paura, madre!
alex

Dimagrire

il mensile per essere in forma

Anno II - numero 5
GIUGNO 1984

n. 5

Sped. in abbonam. postale gr. III 70%
Lire 3000

La dieta premaman

MODA: come vestire quei chili in più

Dimagrire secondo la costituzione

Attenzione alcune diete fanno ingrassare

CAPELLI: un test per farli ricrescere

IN FORMA PERFETTA PER L'ESTATE

La dieta, lo sport, le vitamine,