

## ALIMENTAZIONE

Per preservare la salute del nascituro, le donne in dolce attesa devono evitare l'assunzione di carni e di salumi crudi. A tavola, ampio spazio invece ai cereali integrali e al pesce azzurro

# Anche in gravidanza attenzione alla bilancia

di Donatella Margherita

Con la consulenza della dottoressa Alice Cancellato, biologa nutrizionista del reparto di Ginecologia dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano

**Q**uando scoprono di essere in dolce attesa, le donne sono al settimo cielo. Giustamente, perché in assenza di problemi la gravidanza può rivelarsi molto piacevole. A causa della crescita del feto, nel corso dei 9 mesi il corpo della futura mamma va incontro a numerose modifiche.

### Dieta di qualità

Per preservare sia la salute del nascituro sia la propria, le gestanti devono prestare attenzione alla dieta. «Una volta si sosteneva che una donna incinta dovesse mangiare per 2, ma preferisco affermare che deve mangiare 2 volte meglio. A dover cambiare, infatti, è

## Acido folico e omega 3 a volontà

Durante i 9 mesi è importante l'assunzione di acido folico. Oltre alla consigliata integrazione farmacologica, è bene portare spesso in tavola cibi che ne siano ricchi, come le verdure a foglia verde e la frutta secca. Per lo sviluppo del sistema nervoso del feto sono preziosi gli omega 3: questi acidi grassi "buoni", di cui a volte serve una integrazione extra-alimentare, sono contenuti soprattutto nel pesce azzurro, nelle noci e nei semi di lino.



soprattutto la qualità dell'alimentazione», premette la dottoressa Alice Cancellato, biologa nutrizionista del reparto di Ginecologia dell'Ircos Ospedale San Raffaele di Milano. Se per chi è normopeso nei primi 2 trimestri di gestazione l'apporto calorico quotidiano non deve essere particolarmente diverso da quello abituale (circa 100 - 150 Kcal in più al giorno), nell'ultimo trimestre vanno assunte circa 300 Kcal in più al giorno rispetto al normale. Questo valore è però variabile in base al peso (o meglio all'indice di massa corporea, ossia il rapporto tra il peso espresso in chili e l'altezza espressa in metri): in generale, più questo valore è elevato meno dovranno essere le calorie da aggiungere al normale fabbisogno.

In gravidanza l'alimentazione deve essere equilibrata, tenendo come riferimento la tradizionale dieta mediterranea. In primo luogo, vanno portati spesso in tavola cibi ricchi di acido folico e omega 3 (vedi box alla pagina precedente). Fra i cereali, sono da privilegiare quelli integrali.

#### Formaggi: sì, ma...

Per evitare di prendere la toxoplasmosi, malattia non pericolosa per chi ne è affetto, ma che può avere conseguenze negative anche serie sulla crescita del feto, in gravidanza bisogna rinunciare ad alcuni cibi (carni e salumi crudi) e prendere certe precauzioni, come lavare la frutta e la verdura fresca con il bicarbonato. Inoltre, va prestata attenzione al pe-



### E DOPO CHE IL BIMBO È NATO?

Con la nascita del figlio inizia il periodo dell'allattamento che, in termini di energie, richiede uno sforzo maggiore alla mamma rispetto alla gravidanza, stimabile intorno alle 500 calorie quotidiane in più. Si possono riprendere a mangiare i cibi prima esclusi dalla dieta per evitare la toxoplasmosi, senza esagerare con gli insaccati. È fondamentale bere molto, perché attraverso il latte si perdono tanti liquidi. Soltanto in alcuni casi, cibi quali asparagi, carciofi, aglio e cipolla possono alterare il sapore del latte e portare il neonato a rifiutarlo.

sce non cotto e ai formaggi ottenuti a partire da latte crudo, perché potrebbero aver subito una contaminazione batterica.

Nella gravidanza è anche importante evitare di mettere su troppi chili. «Le donne con un peso nella norma dovrebbero arrivare alla fine della gestazione con un peso superiore dai 10

ai 13 chili - e comunque non oltre i 15 - rispetto a quello di 9 mesi prima», raccomanda l'esperta. Per non far salire troppo l'ago della bilancia vanno consumati con moderazione cibi quali merendine, biscotti e snack confezionati, ricchi di zuccheri semplici, patatine, focacce e alimenti che contengono tanti grassi. Tra questi, attenzione ai formaggi che, oltre a essere molto calorici, contengono tanto sale; per tale motivo, andrebbero consumati come secondo piatto non più di 2 volte alla settimana. «La ridotta assunzione di tale cibo non comporta necessariamente carenze di calcio», sottolinea la dottoressa Cancellato. «Infatti, sono ricche di questo minerale anche l'acqua, che ne è la fonte principale, e le mandorle, nonché il latte». Per quel che concerne le proteine, sono preziose non solo quelle della carne, ma anche quelle del pesce, delle uova e dei legumi. Va inoltre tenuto presente che i pranzi e le cene devono prevedere una porzione di verdura e una di frutta e che, oltre ai 3 pasti principali, nella giornata vanno previsti anche 2 spuntini.

### ARIETÀ

Per essere sicure di introdurre tutte le sostanze nutritive di cui hanno bisogno, è importante che le gestanti seguano una dieta quanto più varia possibile.

DA PRENDERE SOLO SU INDICAZIONE DEL GINECOLOGO

#### 1. Neomamma Vitamix Folic (Bios Line)

Integratore alimentare con acido folico, vitamine, minerali ed estratti di carota e spinaci. Non contiene glutine (€ 12,50).

contribuisce a migliorare il metabolismo energetico e il funzionamento dei sistemi nervoso e muscolare (€ 13,40).

3. Ferronam (Named) Ferro, vitamina C e acido folico sono le sostanze contenute in questo integratore in bustine orosolubili (€ 9,95).

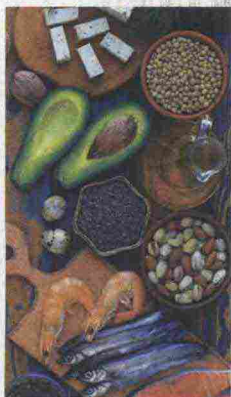
2. Magnosol Fast (Mylan) Integratore a base di magnesio, minerale che



**ALIMENTAZIONE**

**IL MENU SETTIMANALE**

**N**el menu che segue non si trovano indicazioni riguardo alle quantità che, in gravidanza, possono variare anche molto da una donna all'altra. Le si può chiedere al proprio medico.



**Lunedì**

**COLAZIONE**

- yogurt greco bianco al 2%
- 1 banana
- musli senza zuccheri aggiunti

**SPUNTINO**

- 1 grappolo d'uva
- 4 mandorle

**PRANZO**

- pasta con zucchine
- insalata di pomodori, ceci, olive taggiasche e origano

**MERENDA**

- 2 gallette di farro con crema alle nocciole (>40% di nocciole)

**CENA**

- filetti di branzino gratinati al forno
- patate al forno
- pomodori gratinati al forno

**Martedì**

**COLAZIONE**

- latte
- pane di grano duro con burro e marmellata

**SPUNTINO**

- 1 mela cotta a fette con pinoli, uva passa e cannella

**PRANZO**

- pasta di farro con melanzane
- petto di pollo impanato con farina di mais
- insalata

**MERENDA**

- 1 fetta di pane tostato con olio e un pizzico di sale marino integrale

**CENA**

- minestrone di verdura
- frittata di zucchine e fiori di zucca

**Mercoledì**

**COLAZIONE**

- tisana ai frutti rossi
- pane di grano duro con crema alle nocciole
- 1 pera

**SPUNTINO**

- 2 gallette di farro
- 1 quadretto di cioccolato fondente (>70% cacao)

**PRANZO**

- risotto allo zafferano
- insalata con cannellini, carote, semi di zucca, semi di girasole e pomodorini

**MERENDA**

- banana con cioccolato fondente fuso e cocco

**CENA**

- moscardini in umido con polenta
- spinaci saltati in padella con uvetta e pinoli

**Giovedì**

**COLAZIONE**

- latte intero o parzialmente scremato
- 1 fetta di banana bread senza zuccheri aggiunti

**SPUNTINO**

- 2 fichi e 2 noci

**PRANZO**

- crema di carote con farro
- lenticchie in umido
- zucchine in padella

**MERENDA**

- 1 fetta di pane tostato con avocado e un pizzico di sale marino integrale

**CENA**

- pastina in brodo
- bocconcini di tacchino impanati e cotti al forno
- finocchi gratinati

**Venerdì**

**COLAZIONE**

- yogurt greco bianco al 2%
- 1 banana
- musli senza zuccheri aggiunti

**SPUNTINO**

- 1 grappolo d'uva
- 4 mandorle

**PRANZO**

- cous cous con gamberetti e pomodorini
- filetto di sogliola al limone
- erbette saltate in padella

**MERENDA**

- gallette di farro con crema di nocciole

**CENA**

- pizza
- insalata mista

**Sabato**

**COLAZIONE**

- pancake
- frutta fresca
- yogurt greco

**SPUNTINO**

- 1 pera

**PRANZO**

- pasta con crema di peperoni (frullare i peperoni grigliati con robiola, basilico e olio extravergine d'oliva)
- insalata mista con scaglie di parmigiano

**MERENDA**

- mandorle e nocciole

**CENA**

- spezzatino di pollo
- riso basmati
- carote al timo

**Domenica**

**COLAZIONE**

- latte intero o parzialmente scremato
- pane di grano duro con burro e marmellata

**SPUNTINO**

- 1 banana, 6 mandorle e cannella

**PRANZO**

- spaghetti alle vongole
- rombo al forno con pomodorini
- 1 fetta di torta alle mele

**MERENDA**

- 3 noci

**CENA**

- vellutata di porri e patate
- ceci e carote al curry

**LA RICETTA**

**Banana bread**

**Ingredienti**

- 70 g di farina di farro
- 60 g di farina di grano saraceno
- 3 banane molto mature
- 2 uova
- 5 cucchiaini di olio di girasole estratto a freddo o olio extravergine d'oliva delicato
- mezza bustina di lievito per dolci
- 6 noci (chi è allergico alle noci le può sostituire con altra

- frutta secca o semi)
- 50 g di cioccolato fondente 70%
- mezza stecca di vaniglia

**Preparazione**

Mescolate le farine, il lievito setacciato e la vaniglia. Unite il cioccolato precedentemente ridotto a pezzetti (in alternativa si possono usare le gocce di cioccolato). In una ciotola diversa amalgamate gli altri



ingredienti: le uova, l'olio e le banane schiacciate. Versate il composto nello stampo da plumcake coperto da carta forno (precedentemente bagnata e strizzata). Infornate a 175° C per 50 minuti (fare la prova dello stuzzicandenti).

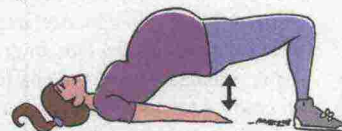
**A CASA ci si TONIFICA così**

Con la consulenza di Sabrina Giola, personal trainer e massoterapeuta a Milano



**1 PER LE GAMBE**

In piedi, con le braccia tese in avanti e la schiena appoggiata alla parete (meglio se con una palla da pilates o un Fitball in mezzo), piegarsi sulle ginocchia fino ad arrivare (se ce la si fa) con le cosce parallele al pavimento e tornare in posizione di partenza. **INIZIARE CON: 2 serie da 10 ripetizioni.**



**2 PER I GLUTEI**

Sdraiate sulla schiena con le braccia lungo i fianchi, le gambe piegate e i piedi poggiati a terra, sollevare il più possibile il bacino contraendo i glutei e senza inarcare la schiena. **INIZIARE CON: 2 serie da 10 ripetizioni.**



**3 PER L'ADDOME**

Sdraiate sulla schiena con le braccia lungo i fianchi e con le gambe tese, sollevare le gambe, alternando la destra alla sinistra, fino a toccare il "pancione" con le cosce. **INIZIARE CON: 3-4 serie da 20 ripetizioni per gamba**

Avvertenza: salvo diversa indicazione del ginecologo, se si è in buone condizioni l'attività fisica è salutare anche in gravidanza. Non bisogna comunque esagerare con l'intensità degli allenamenti, interrompendoli se ci si affatica troppo.