

## La donna incinta deve mangiare per due?

giovedì 12 febbraio 2009

"Anche se le necessita' dell'organismo materno aumentano, durante la gravidanza non bisogna affatto "mangiare per due".

Bisogna soprattutto mangiare meglio. La gravidanza richiede sì una quota extra di energia, ma le calorie da integrare al normale fabbisogno non sono molte. Circa 200-300 calorie in più al giorno, cioè l'equivalente di un panino con prosciutto o una yogurt e una frutta. Questo lieve eccesso è sufficiente sia per l'accrescimento del feto, sia per l'accumulo di grassi necessari per l'allattamento. Il problema riguarda più la qualità che la quantità. Si dovrebbe cominciare a mangiare meglio già nei mesi precedenti il concepimento, in modo da arrivare alla gravidanza con il peso giusto e la giusta riserva di vitamine e sali minerali. Da quel momento i pasti di una giornata dovrebbero fornire circa 2200 calorie. Ogni pasto dovrebbe contenere soprattutto quegli alimenti che forniscono vitamine e sali minerali (quindi frutta e verdura) e quelli che

forniscono proteine di buona qualità (quindi carne, pesce, uova, latte e formaggi). È bene che un po' più della metà delle calorie giornaliere siano fornite dai carboidrati complessi, come pane, pasta e prodotti da forno. Ultima regola importantissima è che la dieta sia molto varia. Durante i mesi della gravidanza, la gestante deve aumentare di circa 12 kg. Aumenti di peso eccessivi possono essere responsabili della temibile GESTOSI, di DIABETE GRAVIDICO, ma anche di scarso accrescimento del feto. L'aumento di peso si verifica in gran parte negli ultimi mesi, sia perché le richieste del feto e particolari livelli ormonali possono provocare un aumento dell'appetito della madre, sia perché si ha maggiore difficoltà a fare movimento. Laddove purtroppo l'aumento di peso ottimale dovesse essersi verificato prima dei nove mesi, è consigliabile prendere provvedimenti affinché non si aumenti ulteriormente, principalmente aumentando l'attività fisica, con la

sola, semplice, lunga passeggiata quotidiana.