

La gravidanza: un percorso per imparare a crescere

A cura del Prof. Giovanni Battista Nardelli.

Il Prof. Nardelli, Direttore della Clinica Ginecologica e Ostetrica dell'Azienda Ospedaliera di Padova, ci offre dei consigli utili per la sana alimentazione durante la gravidanza.



L'età riproduttiva e la gravidanza rappresentano per la donna il momento in cui percepire e vivere più intensamente la propria natura femminile, biologicamente votata alla riproduzione.

Con il concepimento (noto a posteriori) ha origine una serie di eventi biologici (embrioni) che necessitano di calorie per svilupparsi (energia per il lavoro cellulare).

Gli alimenti contengono:

- **energia chimica:** carboidrati e lipidi apportano all'organismo l'energia necessaria per sostenere le varie funzioni corporee;
- **energia plastica:** le proteine sono una classe di molecole fondamentali per la sintesi di nuovi tessuti o per la riparazione di quelli già esistenti;
- **energia regolatrice:** le vitamine, le proteine e i minerali regolano lo svolgimento delle reazioni metaboliche. Almeno metà dell'energia liberata viene dispersa come calore: la macchina umana ricicla una parte di queste perdite, destinandole alla regolazione della temperatura corporea.

La **distribuzione dei pasti nelle ore di veglia è importante:** la colazione dovrebbe fornire il 15-20% delle calorie, lo spuntino del mattino il 5-10%, il pranzo il 30-40%, lo spuntino pomeridiano il 5-10%, la cena il 20-35% del budget calorico quotidiano. La distribuzione dell'assunzione di calorie durante le ore di veglia è vitale perché anche i feti necessitano di un costante apporto di energia nell'arco della giornata.

La gravidanza costituisce un meraviglioso esempio di come una corretta alimentazione della madre può assicurare un'ideale riserva energetica anche per il suo bimbo.

Questa trasmissione alimentare continuerà anche dopo la nascita, con l'allattamento. L'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare), ha stimato nel 2010 che in **gravidanza l'aumento di peso ideale (partendo da una normopeso) è di 12 Kg al termine della gestazione: tale aumento garantisce il benessere della madre e del bambino.**

In totale una donna in gravidanza dovrebbe assumere 2.300-2.600 Kcal al giorno.

Nella tabella sotto vengono indicati il fabbisogno energetico supplementare, l'idratazione e il quantitativo di proteine da assumere durante i tre trimestri di gravidanza e i primi 6 mesi di allattamento.

La gravidanza è quindi un'ottima palestra per imparare il valore nutrizionale degli alimenti e il compito della nostra istituzione è quello di supportare questo apprendimento.

	FABBISOGNO ENERGETICO SUPPLEMENTARE (al giorno)	IDRATAZIONE (al giorno)	PROTEINE* (al giorno)
1° TRIMESTRE	+70 Kcal	2/3 l	+1 g
2° TRIMESTRE	+260 Kcal	2/3 l	+9 g
3° TRIMESTRE	+500 Kcal	2/3 l	+28 g
ALLATTAMENTO (primi 6 mesi)	+500 Kcal	2,5 l	+19 g

*Fonte EFSA (2012)

Quantitativo di proteine che gli adulti (compresi gli anziani) devono assumere: **0,83 g per Kg di peso corporeo al giorno.**

Se consideriamo che un uovo intero grande del peso di circa 70 g contiene 6 g di proteine, che 100 g di pesce pulito (orata, sgombro, tonno, pesce spada) contengono più del 19% di proteine e 100 g di caciocavallo quasi il 40%, si intuisce come è facile curarsi con una corretta nutrizione.