

# Gravidanza ed alimentazione

8 marzo 2005

## È necessario prendere delle precauzioni alimentari quando si è in gravidanza?

Sì! Per salvaguardare la tua salute e quella del bambino durante la gravidanza, è importante scegliere una dieta nutriente composta da un'ampia varietà di cibi che includa verdure, frutta, prodotti caseari, pane, cereali, pasta, carni magre, pesce, uova e noci.

La sicurezza alimentare è molto importante. Queste informazioni ti aiuteranno a fare le scelte più sicure per selezionare e preparare gli alimenti per te e/o la tua famiglia.

## Cosa devo di sapere?

### Il mercurio contenuto nel pesce può essere nocivo

Il pesce è ricco di proteine e minerali, povero di grassi saturi e contiene gli acidi grassi omega 3. Questi ultimi sono importanti per lo sviluppo del sistema nervoso centrale dei bambini, prima e dopo la nascita.

Tuttavia, quando si sta per diventare mamme o si allatta, il consumo in quantità eccessiva di un alimento che fa bene può avere effetti negativi. Il livello di mercurio contenuto in alcuni pesci potrebbe danneggiare lo sviluppo del sistema nervoso del feto o del neonato.

Il pesce è un elemento importante all'interno di una dieta equilibrata: questa tabella ti aiuterà ad includerlo senza correre rischi.

porzioni *	tipo di pesce
Soltanto una porzione a settimana	Pesce persico o pesce gatto (NESSUN altro pesce in quella settimana)
<b>OPPURE</b>	
Soltanto una porzione ogni 15 giorni	Squalo (flake) o pesce spada (swordfish, broadbill o marlin) e NESSUN altro pesce per quei 15 giorni
<b>OPPURE</b>	
2-3 porzioni a settimana	Qualsiasi altro pesce o frutto di mare

\* Quantità per porzione

- Per le donne in gravidanza o che hanno intenzione di iniziare una gravidanza: una porzione = 150 grammi
- Per i bambini fino a 6 anni: una porzione = 75 grammi

(Fonte FSANZ)

### La listeriosi può essere pericolosa

La listeria è un tipo di batterio che è possibile trovare in alcuni cibi. Nelle persone sane provoca pochi o nessun sintomo, mentre può essere molto pericoloso per le donne in stato interessante ed i feti. I cambiamenti ormonali che si verificano durante la gravidanza influiscono sul sistema immunitario della madre, rendendo la donna più vulnerabile alla listeria.

La listeria può essere trasmessa al feto e provocare un aborto, la nascita di un feto morto o un parto prematuro.

La listeria viene distrutta con la cottura tradizionale, ma può svilupparsi in alimenti refrigerati. La cosa migliore sarebbe mangiare solo cibi appena cotti e frutta e verdura fresca ben lavata. Gli avanzi possono essere consumati se vengono immediatamente conservati in frigorifero e mangiati il giorno dopo. È importante non mangiare un alimento se non si è sicuri delle condizioni igieniche in cui è stato preparato o conservato.

È preferibile evitare del tutto questi alimenti pronti, da mangiare per lo più freddi:

- formaggi freschi come brie, camambert e ricotta – (sicuri se cucinati ad alta temperatura),
- cubetti di pollo di rosticceria cotti e congelati – usati nei panini al pollo,
- carni e paté freddi,
- insalate preparate,
- frutti di mare e pesci crudi come ostriche, sashimi, salmone affumicato (le ostriche in barattolo non sono rischiose).

### Il folato è importante nelle prime fasi dello sviluppo

Il folato è una vitamina del complesso B necessaria per una crescita ed uno sviluppo sano. La crescita di un feto è particolarmente rapida nelle prime settimane di vita – spesso prima ancora che ci si renda conto della gravidanza. Il folato è particolarmente importante per le donne almeno un mese prima del concepimento e nei primi tre mesi di gestazione perchè aiuta a prevenire nel bambino malformazioni come la spina bifida.

Gli esperti raccomandano alle donne in età fertile di cercare di assumerne ogni giorno una dose di 400 microgrammi (µg). Se si ha intenzione di iniziare una gravidanza bisognerebbe prendere un'integrazione giornaliera di acido folico di almeno 500 microgrammi (µg). L'integrazione dovrebbe essere presa fino alla dodicesima settimana di gravidanza. Le compresse di folato, denominate acido folico, sono disponibili in farmacia. Se nella propria famiglia si sono già registrati casi di difetti del tubo neurale, è importante consultare il proprio medico di famiglia.

È consigliato anche il consumo di un'ampia varietà di alimenti ricchi naturalmente di folato, come frutta fresca e verdure verdi, o alimenti fortificati con folato. È facile scoprire la quantità di folato contenuto nei cibi confezionati guardando le informazioni nutrizionali indicate sulla confezione.

## Preparazione e igiene degli alimenti

Prevenire le malattie trasmesse dagli alimenti è sempre importante ed in particolar modo durante la gravidanza, quando le modifiche ormonali inibiscono il sistema immunitario della donna. Ciò rende più difficile difendersi dalle infezioni, con possibili rischi per la madre ed il bambino che dovrà nascere. Qui di seguito sono elencate alcune raccomandazioni da seguire per garantire la sicurezza igienica degli alimenti.

## Consigli per la sicurezza degli alimenti

- Tenere i cibi freschi al fresco (sotto i 5 gradi Celsius) ed i cibi caldi al caldo (sopra i 60 gradi Celsius). I batteri comunemente responsabili dell'avvelenamento degli alimenti si sviluppano molto bene tra i 5 ed i 60 gradi Celsius. Conservare i cibi freschi nel frigorifero fino al momento di servirli, e servire i cibi caldi ancora fumanti.
- Cuocere bene i cibi. Cuocere il pollame, le carni tritate, le salsicce e le altre carni pre-preparate finché siano completamente cotte, anche all'interno. Nessun punto rosato deve restare visibile.
- Separare gli alimenti cotti da quelli crudi e non usare per entrambi gli stessi utensili, in particolare taglieri e coltelli.
- Tenere puliti gli utensili e la cucina.
- Prima di toccare il cibo, lavarsi e asciugarsi bene le mani.