



# Gravidanza e corretta alimentazione

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



## Cosa mangiare

### Una dieta sana

Il modo migliore per soddisfare le esigenze alimentari vostre e del bambino è mangiare un'ampia varietà di cibi nutrienti.

Questi dovrebbero includere:

- Pane, cereali, riso, pasta e noodles – preferibilmente integrali
- Verdure e legumi
- Frutta
- Latte, yogurt, formaggi a pasta dura – preferibilmente a basso contenuto di grassi
- Carne, pesce, pollame, uova cotte e frutta in guscio

La Guida australiana per un'alimentazione sana del Department of Health and Ageing (Dipartimento per la Salute e la Terza Età) del Governo federale consiglia:

	Cercate di consumare ogni giorno	1 porzione =
<b>Pane &amp; cereali</b> (compresi riso, pasta, noodles)	4-6 porzioni (preferibilmente integrali)	2 fette di pane 1 panino medio 1 tazza e 1/3 di cereali da colazione 1 tazza di riso, pasta o noodles cotti
<b>Verdure &amp; legumi</b>	5-6 porzioni	½ tazza di verdure cotte 1 tazza di insalata di verdure ½ tazza di legumi secchi cotti (fagioli, piselli, lenticchie) o fagioli in scatola 1 patata piccola
<b>Frutta</b>	4 porzioni	1 mela media 2 frutti freschi piccoli (albicocche, kiwi, prugne) ½ tazza di succo di frutta 1 tazza di frutta in barattolo (senza zucchero aggiunto)
<b>Proteine</b> (carne, pesce, pollame, uova cotte, frutta in guscio)	1 ½ porzione	65-100g di carne o pollo cotti 80-120g di filetti di pesce ½ tazza di arachidi o mandorle 2 uova piccole
<b>Calcio</b> (latte, yogurt, formaggi a pasta dura)	2 porzioni	250ml di latte 250ml di bevande alla soia arricchite di calcio 40g (2 fette) di formaggio 200g di yogurt

L'aumento di peso in gravidanza varia da donna a donna. Prendere 12-14kg è normale, e per questo è importante non seguire una dieta dimagrante e non saltare i pasti durante la gravidanza – il bambino cresce ogni giorno ed ha bisogno che voi manteniate una dieta bilanciata e sana.

## Vitamine, nutrienti e minerali

Durante la gravidanza il corpo necessita di un maggior apporto di vitamine, minerali e nutrienti per aiutare il bambino a svilupparsi. Il modo migliore per assumere tali vitamine è attraverso la dieta.



### Folato

Il folato, una vitamina del gruppo B, è importante per lo sviluppo del bambino durante i primi mesi di gravidanza, perché aiuta a prevenire malformazioni congenite come la spina bifida. Se avete una storia familiare di difetti del tubo neurale dovete parlarne con il vostro medico.

Il modo migliore per garantirne un'assunzione sufficiente, è prendere un supplemento giornaliero di acido folico di almeno 400 microgrammi ( $\mu\text{g}$ ) un mese prima di rimanere incinte e nei primi tre mesi di gravidanza.

Inoltre è importante mangiare alimenti addizionati con acido folico o naturalmente ricchi di folato. Tra i cibi con acido folico aggiunto (arricchiti) contiamo alcuni cereali per la colazione, pane, succhi di frutta e altre bevande. Controllate le informazioni nutrizionali sulla confezione per scoprire la quantità di acido folico presente.

**Gli alimenti naturalmente ricchi di folato sono le verdure e gli ortaggi a foglia verde come broccoli, spinaci e insalata, ceci, frutta in guscio, succo d'arancia, alcuni tipi di frutta e fagioli e piselli secchi.**

### Ferro

In gravidanza aumenta il fabbisogno di ferro. Il bambino assorbe da voi il ferro che gli servirà durante i primi cinque o sei mesi dopo la nascita ed è quindi indispensabile che consumiate più ferro. La dose giornaliera raccomandata (RDA) di ferro durante la gravidanza è di 22mg al giorno. Alcune donne hanno bisogno di 27mg al giorno.

Buone fonti di ferro sono:

- carne rossa magra (ad es. manzo, agnello)
- anatra (senza pelle)
- pollame
- pesce
- verdure e ortaggi a foglia verde come broccoli, cavoli e spinaci
- legumi cotti come ceci, lenticchie, fagioli rossi e lima

Anche l'assunzione di cibi ad alto contenuto di vitamina C aiuta ad assorbire il ferro. Cercate di bere un bicchiere di succo d'arancia quando mangiate verdure e ortaggi verdi o manzo magro. E' importante anche stare attenti alla caffeina. Tè, caffè e cola riducono l'assorbimento di ferro.

## Calcio

Il calcio è essenziale per mantenere le ossa sane e forti. Durante il terzo trimestre di gravidanza, il bambino ha bisogno di una grande quantità di calcio perchè inizia a sviluppare e rafforzare le ossa.

Se la vostra dieta non è sufficientemente ricca di calcio, quello necessario al bambino sarà sottratto dal vostro tessuto osseo. Per impedire che ciò avvenga e per evitare il rischio di osteoporosi in età più avanzata, assicuratevi che la dieta contenga un apporto di calcio sufficiente ad entrambi.

La dose giornaliera raccomandata di calcio durante la gravidanza è di 840mg. Per alcune donne possono essere necessari fino a 1000mg al giorno. **I prodotti caseari quali latte, formaggio a pasta dura, yoghurt e latte di soia arricchito con calcio sono fonti eccellenti di calcio.**

## Omega 3

Gli Omega 3 sono importanti per lo sviluppo del sistema nervoso centrale, la crescita del cervello e lo sviluppo degli occhi nel bambino prima e dopo la nascita.

**Tra gli alimenti ricchi di Omega 3 ricordiamo i pesci grassi come salmone, trota, aringhe, acciughe e sardine. Gli Omega 3 si trovano anche in pollo, uova, tonno in scatola e olio di semi di lino.**

**Se pensate che non stiate assumendo abbastanza vitamine o nutrienti, contattate il vostro medico.**

# Alimentazione sana durante la gravidanza

Rosso = non mangiare. Viola = mangiare con cautela. Blu = è consentito mangiare.

Alimenti	Esempi	Cosa fare
<b>CARNE, POLLAME E FRUTTI DI MARE</b>		
<b>Carni lavorate</b>	Prosciutto cotto, salame, affettati, carne di pollo, etc.	<b>NON MANGIARE</b>
<b>Carne cruda</b>	Qualsiasi tipo di carne cruda, incluso pollo o altro pollame, manzo, maiale, etc.	<b>NON MANGIARE</b>
<b>Pollame</b>	Pollo o tacchino freddo, ad es. del tipo utilizzato nei bar	<b>NON MANGIARE</b>
	Pollo caldo di rosticceria	Acquistarlo appena cotto, consumarlo immediatamente, conservare gli avanzi in frigorifero e consumarli entro un giorno dalla cottura
	Preparato in casa	Assicurarsi che il pollo sia cotto completamente e consumarlo immediatamente – conservare eventuali avanzi in frigorifero ed utilizzarli entro un giorno dalla cottura
<b>Paté</b>	Paté refrigerato o creme di carne spalmabili	<b>NON MANGIARE</b>
<b>Frutti di mare</b>	Frutti di mare crudi	<b>NON MANGIARE</b>
	Gamberetti sgusciati surgelati pronti da mangiare	<b>NON MANGIARE</b>
	Pesce e frutti di mare affumicati	<b>NON MANGIARE</b>
	Pesci e frutti di mare cotti	Cuocere fino a che siano bollenti, consumare mentre sono caldi, conservare eventuali avanzi nel frigorifero e consumare entro un giorno dalla cottura
<b>Sushi</b>	Aquistato già pronto	<b>NON MANGIARE</b>
	Preparato in casa	Non usare carne o frutti di mare crudi, consumare immediatamente
<b>Carni cotte</b>	Manzo, maiale, pollo, carne macinata	Cuocere completamente, consumare finché caldo
<b>PRODOTTI CASEARI E UOVA</b>		
<b>Formaggio</b>	Formaggi a pasta morbida e semi-morbida come brie, camembert, ricotta, feta, gorgonzola, etc.	<b>NON MANGIARE</b> a meno che in pietanze in cui venga cotto, ad es. cannelloni di ricotta e spinaci
	Formaggi lavorati, formaggi spalmabili, cottage cheese, formaggi cremosi, etc.	Conservare in frigorifero, consumare entro due giorni dall'apertura della confezione
	Formaggi a pasta dura, ad es. cheddar, tasty	Conservare in frigorifero

Staccate questa tabella per tenerla come un comodo memorandum dei cibi da evitare in gravidanza

Alimenti	Esempi	Cosa fare
<b>Gelato</b>	Porzione non confezionata	<b>NON MANGIARE</b>
	Gelato surgelato confezionato	Conservare nel congelatore e consumare surgelato
<b>Latte</b>	Non pastorizzato (crudo)	<b>NON BERE NE' UTILIZZARE</b>
	Pastorizzato	Conservare in frigorifero, bere entro la data di scadenza
<b>Altri prodotti caseari</b>	Panna, yoghurt	Controllare la data di scadenza, conservare in frigorifero
	Crema gialla	Non mangiare a meno che non venga riscaldata finchè sia bollente
<b>Uova</b>		Cuocere completamente
<b>VERDURA, ORTAGGI E FRUTTA</b>		
<b>Insalate</b>	Insalate già pronte o preconfezionate, ad es. quelle di bar, buffet	<b>NON MANGIARE</b>
	Preparate in casa	Lavare e asciugare bene gli ingredienti dell'insalata prima di prepararla e consumarla, conservare eventuali avanzi nel frigorifero ed utilizzarli entro un giorno dalla preparazione
<b>Frutta</b>	Tutta la frutta fresca	Lavare e asciugare bene prima di mangiare
<b>Verdure e ortaggi</b>	Tutte le verdure e gli ortaggi freschi	Lavare e asciugare bene appena prima di consumarli freschi o lavarli prima della cottura
	Verdure e ortaggi surgelati	Cuocerli; non consumarli a crudo
<b>Prezzemolo</b>	Coltivato in casa o acquistato presso un negozio	Non mangiare crudo; può essere utilizzato in pietanze cotte
<b>Germogli</b>	Germogli di alfalfa, broccoli, cipolla, girasole, trifoglio, radicchio, piselli, fagiolini e soya	<b>NON MANGIARE</b> nè cotti nè crudi
<b>ALTRI CIBI</b>		
<b>Avanzi</b>	Cibi cotti	Conservare gli avanzi coperti in frigorifero, consumare entro un giorno e riscaldarli sempre fino a farli diventare bollenti
<b>Cibi in scatola</b>	Frutta, verdure e pesce in scatola	Conservare le porzioni non utilizzate in frigorifero in contenitori puliti a tenuta stagno e consumarle entro un giorno
<b>Ripieni</b>	Ripieno di polli o altro pollame	Non consumare a meno che non sia stato cotto separatamente, e mangiare molto caldo
<b>Hummus</b>	Acquistato o preparato in casa	Conservare in frigorifero, mangiare entro due giorni dall'apertura/preparazione



## Cosa evitare

### **Malattie trasmesse dal cibo**

Durante la gravidanza i cambiamenti ormonali che si verificano nel corpo indeboliscono il sistema immunitario. Ciò rende più difficile combattere malattie e infezioni. Per questo per una donna incinta è estremamente importante prevenire le malattie trasmesse dal cibo e proteggersi da altri rischi legati all'alimentazione.



## Consigli di sicurezza per prevenire le malattie trasmesse dal cibo:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fino al momento di servirli, conservate i cibi freddi al fresco in frigorifero (sotto i 5°C) e i cibi caldi in caldo (sopra i 60°C). Questo impedirà lo sviluppo di batteri che possono rendere tossico il cibo.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenete separati i cibi crudi da quelli cotti e non utilizzate gli stessi utensili, specialmente taglieri e coltelli, per entrambi.</li></ul>                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Scongelate il cibo in frigo o nel microonde. Mai sul piano della cucina o nel lavello.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tenete utensili e cucina puliti.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Portate i cibi a cottura completa. Cucinate pollame e carne tritata finché risultino ben cotti, anche al centro. Non devono essere visibili parti rosate e tutti i succhi devono essere chiari.</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• E ricordate, il modo migliore per impedire il diffondersi di batteri è lavare ed asciugare sempre bene le mani prima e dopo aver maneggiato gli alimenti.</li></ul> |

## Listeria

La listeria è un tipo di batterio che si trova in alcuni alimenti ed è responsabile di una grave infezione chiamata listeriosi. Possono occorrere fino a sei settimane perché se ne manifestino i sintomi e, se trasmessa al feto, può provocare un aborto, infezioni al feto e nascita di feto morto. Il modo migliore per evitarla è l'osservazione delle norme igieniche durante la preparazione, conservazione e manipolazione del cibo.

Preferibilmente dovrete mangiare solo cibo appena cucinato e frutta e verdura ben lavata (preparata sul momento). Gli avanzi possono essere consumati se vengono messi immediatamente in frigo e conservati per non più di un giorno.

### Questi cibi pronti, principalmente freddi, vanno evitati del tutto:

- Formaggi a pasta morbida e semi-morbida
- Pollo freddo
- Carni lavorate fredde
- Insalate pronte
- Frutti di mare crudi
- Gelato non confezionato
- Prodotti caseari non pastorizzati
- Paté

## Salmonella

La salmonella può causare nausea, vomito, crampi addominali, diarrea, febbre e mal di testa. Le donne in gravidanza non sono esposte ad un rischio maggiore di contrarre la salmonellosi, ma in rari casi questa infezione può provocare un aborto.

**Pertanto è consigliabile evitare cibi che contengano uova crude e cuocere sempre carne, pollo e uova completamente.** Inoltre, la NSW Food Authority consiglia alle donne in gravidanza di non mangiare nessun tipo di germoglio crudo o non cucinato (compresi germogli di alfalfa, broccoli, cipolla, girasole, trifoglio, radicchio, piselli, fagiolini e soia).

## Altri rischi legati all'alimentazione

### Toxoplasmosi

Benché poco comune nelle donne in gravidanza, la toxoplasmosi può verificarsi se si mangia carne al sangue o frutta e verdura non lavate (specialmente se raccolte in orti con gatti domestici). Più comunemente, tuttavia, l'infezione è causata dal contatto con feci di cane e gatto quando si puliscono le lettiere o si tocca terreno contaminato in giardino. È molto importante evitare la toxoplasmosi durante la gravidanza perché può provocare danni cerebrali o cecità del feto.

#### Suggerimenti per evitare la toxoplasmosi:

- Non mangiare carne cruda o poco cotta
- Non bere latte di capra non pastorizzato
- Non toccare la lettiera dei gatti
- Indossare guanti quando si lavora in giardino
- Lavarsi sempre le mani dopo aver toccato gli animali

### Mercurio nel pesce

Il pesce è ricco di proteine e minerali, ha un basso contenuto di grassi saturi e contiene acidi grassi Omega 3. Gli acidi grassi Omega 3 sono importanti per lo sviluppo del sistema nervoso centrale dei bambini, prima e dopo la nascita.

Nonostante sia molto importante mangiare pesce durante la gravidanza e l'allattamento, occorre stare attenti a quale pesce si sceglie. Infatti alcuni tipi di pesce possono contenere livelli di mercurio dannosi per il sistema nervoso in via di formazione del feto o del neonato.

La tabella seguente vi aiuterà ad includere in tutta sicurezza il pesce come elemento importante di una dieta bilanciata.

<b>Donne in gravidanza &amp; allattamento &amp; donne che programmano una gravidanza</b>	<b>Bambini (fino a 6 anni)</b>
1 porzione equivale a 150g	1 porzione equivale a 75g
2-3 porzioni a settimana di qualsiasi pesce o frutto di mare non elencato qui di seguito	
<b>OPPURE</b>	
1 porzione ogni due settimane di squalo (flake) o pesce spada (broadbill, swordfish e marlin), e nessun altro pesce in quelle due settimane	
<b>OPPURE</b>	
1 porzione a settimana di pesce persico o pesce gatto e nessun altro pesce in quella settimana	

## Fate attenzione anche a...

### Alcol

Il consumo di alcolici durante la gravidanza può provocare aborto, nascita di feto morto, parto prematuro, oppure il bambino potrebbe nascere con la sindrome feto-alcolica (deficit di crescita prima e dopo la nascita e disabilità mentali). Poiché non si sa se esista un limite di sicurezza per l'assunzione di alcol in gravidanza, il National Health and Medical Research Council (Consiglio nazionale per la ricerca medica e la salute) consiglia alle donne incinte di astenersi dal consumo di alcolici.

### Caffeina

L'assunzione di piccole quantità di caffeina durante la gravidanza non è nociva, ma quantità eccessive possono aumentare il rischio di aborto e parto prematuro. La caffeina è contenuta in caffè, tè, cioccolata e cola (e in alcune altre bibite). NSW Health raccomanda alle donne in gravidanza di limitarsi a 200mg di caffeina al giorno. Questo equivale a 2 tazze di caffè macinato o 2 tazze e mezzo di caffè istantaneo, 4 tazze di tè mediamente forte, 4 tazze di cacao/cioccolata calda o 6 tazze di cola.

### Fumo

Il fumo è pericoloso per il vostro bambino. Aumenta i rischi di parto prematuro, basso peso alla nascita, problemi respiratori e SIDS. Non esiste un limite al di sotto del quale il fumo sia innocuo. Se desiderate un sostegno per smettere di fumare, rivolgetevi alla Quitline al numero 131848.



Per ulteriori informazioni sulla sicurezza alimentare durante la gravidanza visitare:

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html)

**NSW Health**

Pregnancy Care

[www.health.nsw.gov.au/living/parent.html](http://www.health.nsw.gov.au/living/parent.html)

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)**

Listeria

[www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm](http://www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm)

Per ottenere copie di queste o altre pubblicazioni prodotte dall'Ente per l'alimentazione, o per ulteriori informazioni e consigli:

**Visitare: [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)    Contattare: 1300 552 406**