

ALIMENTAZIONE

DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**



INDICE

AFFRONTARE LA NASCITA IN PERFETTA FORMA	P. 4
I CAMBIAMENTI DI PESO DURANTE LA GRAVIDANZA	P. 6
L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO	P. 8
ALLERGIE E INTOLLERANZE	P. 23
ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA	P. 24
COME EVITARE I RISCHI	P. 26
ATTIVITÀ FISICA	P. 30
SCHEMA RIASSUNTIVO DELLE INFORMAZIONI PRINCIPALI	P. 32
ULTERIORI INFORMAZIONI	P. 36

AFFRONTARE LA NASCITA IN PERFETTA FORMA

Con un'alimentazione equilibrata prima e durante la gravidanza e nel periodo di allattamento aiuterete il vostro bambino ad affrontare le primissime fasi della vita nel migliore dei modi. Garantirete, sia a voi che al piccolo, un apporto ottimale di energia e sostanze nutritive e influirete positivamente sul decorso della gravidanza e sullo sviluppo del bambino ben oltre la nascita.

Attraverso questo opuscolo scoprirete, insieme al vostro partner, come cambiano le esigenze alimentari durante la gravidanza e l'allattamento e come potete nutrirvi in modo sano. Il testo è ricco di consigli pratici e di suggerimenti su come evitare determinati rischi per la salute.



I CAMBIAMENTI DI PESO DURANTE LA GRAVIDANZA

Quanto peso dovrete prendere durante la gravidanza? Tutto dipende da quanto pesate all'inizio della gravidanza. La tabella sottostante indica quanti chili in più, idealmente, dovrebbe segnare la vostra bilancia. Per utilizzarla correttamente, calcolate prima il vostro indice di massa corporea (IMC) con la seguente formula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporeo in chilogrammi}}{(\text{statura in metri}) \times (\text{statura in metri})}$$

Un peso di partenza ottimale e un aumento di peso adeguato durante la gravidanza influiscono positivamente sull'andamento della gravidanza e sul peso del neonato. I bimbi normopeso alla nascita presentano un rischio ridotto di incorrere in problemi di sovrappeso negli anni successivi rispetto a quelli che nascono sottopeso o con qualche etto di troppo.

	IMC prima della gravidanza in kg/m ²	Aumento di peso consigliato in kg
Sottopeso	<18,5	12,5-18
Normopeso	18,5-24,9	11,5-16
Sovrappeso	25-29,9	7-11,5
Obesità	≥30	5-9

Aumento di peso consigliato durante la gravidanza



La gravidanza non è il periodo ideale per sottoporsi a una dieta dimagrante: il feto potrebbe ricevere un apporto insufficiente di sostanze nutritive. Dopo il parto, di norma, le neomamme tornano al peso pregravidanza dopo un periodo che può variare dai sei ai dodici mesi. Concedete a voi stesse e al vostro corpo il tempo necessario per smaltire con calma i chili in eccesso. L'allattamento può favorire il dimagrimento, ma attenzione: nemmeno questo periodo, come si è già detto a proposito della gravidanza, è indicato per seguire diete dimagranti.

ESEMPIO

Una donna alta 1,65 m pesa 60 kg all'inizio della gravidanza. Applicando la formula, l'IMC si calcola come segue: $60 : (1,65 \times 1,65) = 22$. La donna ha dunque un IMC di 22 ed è normopeso. L'aumento di peso consigliato durante la gravidanza sarà compreso fra 11,5 e 16 kg.

L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

FABBISOGNO NUTRITIVO ED ENERGETICO DURANTE LA GRAVIDANZA

Anche se durante la gravidanza il vostro organismo deve affrontare un «lavoro extra» piuttosto impegnativo, in realtà il suo fabbisogno energetico aumenta di poco, e non da subito. Solo a partire dal quarto mese di gravidanza, infatti, è opportuno introdurre con l'alimentazione circa

250 kcal¹ in più al giorno, che potete assumere ad esempio attraverso una fetta di pane integrale con un pezzetto di formaggio o una manciata di noci private del guscio.

Dal settimo mese il fabbisogno energetico supplementare aumenta ancora, arrivando a 500 kcal¹ al giorno. Potete soddisfarlo facilmente, ad esempio, con un muesli con cereali in fiocchi, frutta, frutta oleaginosa come noci, nocciole o mandorle e latte.

Se il fabbisogno energetico aumenta in misura relativamente moderata durante la gravidanza, quello di vitamine e sali minerali registra invece un incremento molto più marcato. Con un'alimentazione varia ed equilibrata è comunque possibile farvi fronte ampiamente; potrebbe

presentarsi qualche difficoltà solo per un gruppo ristretto di vitamine e sali minerali. La seguente tabella riporta le sostanze nutritive eventualmente da assumere come

complemento alla dieta. Se necessario, il vostro ginecologo potrà prescrivervi un integratore alimentare adatto alle vostre esigenze.

UN MOTTO DA TENERE BEN PRESENTE DURANTE LA GRAVIDANZA: NON MANGIARE PER DUE, MA MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO!

¹ kcal = chilocalorie. Queste indicazioni sono applicabili solo in caso di normopeso prima della gravidanza, aumento di peso ottimale durante la gravidanza e livello di attività fisica invariato.

SOSTANZE NUTRITIVE FONDAMENTALI DURANTE LA GRAVIDANZA

Acido folico

L'acido folico è una vitamina indispensabile per lo sviluppo del sistema nervoso e la formazione del sangue. Se la madre non ne assume a sufficienza, nel bambino potrebbe presentarsi un difetto del tubo neurale (ad esempio la cosiddetta «spina bifida»).

Per un apporto adeguato di questa sostanza nutritiva, è importante mangiare alimenti che ne contengono in abbondanza, quali ad esempio verdure a foglia verde, cavoli, legumi, prodotti integrali, pomodori e arance. Tuttavia, spesso questi accorgimenti non bastano per raggiungere la quantità di acido folico necessaria a evitare malformazioni.

È consigliabile iniziare ad assumere questa sostanza in compresse già prima della gravidanza, nel momento in cui si inizia a pensare di voler restare incinta. La dose giornaliera raccomandata è di 400 microgrammi in aggiunta all'acido folico assunto con un'alimentazione equilibrata. L'integratore alimentare va utilizzato almeno fino alla dodicesima settimana di gravidanza.

Vitamina D

La vitamina D è importante, fra le altre cose, per lo sviluppo delle ossa. Il nostro organismo, attraverso l'esposizione ai raggi solari, è in grado di produrla autonomamente. Negli alimenti, invece, non è facile trovarla. In Svizzera la carenza di vitamina D è molto diffusa. È quindi opportuno assumere una quantità supplementare di questa sostanza durante l'intera gravidanza: 15 microgrammi al giorno (600 Unità internazionali) sotto forma di gocce.

Ferro

Durante la gravidanza è necessario un massiccio apporto di ferro, per la formazione del sangue. Fra gli alimenti più ricchi di questo minerale vi sono, ad esempio, la carne e le uova. Anche gli alimenti vegetali quali prodotti integrali, legumi, frutta oleaginosa e alcuni tipi di verdura (ad esempio spinaci e bietole) ne contengono, tuttavia l'organismo ha più difficoltà ad assimilarlo rispetto al ferro contenuto nei cibi di origine animale.

Per agevolare l'assorbimento di questo minerale è utile abbinare gli alimenti che ne contengono con altri ricchi di vitamina C, come ad esempio peperoni, cavoli di Bruxelles, broccoli, kiwi, bacche e agrumi. Non tutte le donne in gravidanza hanno necessità di assumere ferro sotto forma di integratori alimentari (ad esempio in compresse); il ginecologo provvede a prescriberlo laddove necessario.

Iodio

Durante la gravidanza l'organismo richiede un maggiore apporto di iodio, necessario soprattutto per la produzione degli ormoni tiroidei. Questo elemento, tuttavia, è contenuto in quantità molto esigue negli alimenti, pertanto è opportuno utilizzare sempre sale iodato in cucina. Gli alimenti (ad esempio il pane) preparati con sale iodato sono buone fonti di iodio; anche il pesce, i frutti di mare, il formaggio e le uova ne contengono un certo quantitativo.

Chiedete al ginecologo se nel vostro caso è opportuno assumere un integratore alimentare a base di iodio.

Acidi grassi omega-3

Si ritiene che determinati acidi grassi omega-3 influiscano positivamente sullo sviluppo cerebrale del bambino. Questi elementi sono presenti in abbondanza in pesci ricchi di grassi, quali ad esempio salmone, tonno, sardine e acciughe, e in quantità minori nelle noci e nell'olio di colza. Consumate una o due porzioni di questi pesci ricchi di grassi alla settimana (tenendo però presenti le misure precauzionali, cfr. pag. 28). In alternativa, se il vostro medico lo ritiene opportuno, potete assumere acidi grassi omega-3 ricavati da olio di pesce o alghe sotto forma di capsule. È consigliabile, inoltre, integrare nella dieta quotidiana frutta oleaginosa (noci, nocciole, mandorle, ecc.) e olio di colza (cfr. pag. 20).



SUGGERIMENTO

Tanti piccoli pasti (anziché pochi pasti abbondanti) appesantiscono meno lo stomaco e attenuano alcuni disturbi tipici della gravidanza, quali le nausea e il senso di sazietà. Alcune donne in gravidanza trovano beneficio nel seguire un regime alimentare che prevede 3 pasti principali non troppo abbondanti e 2 piccoli pasti intermedi al giorno; queste quantità, tuttavia, possono differire da persona a persona. Ascoltate il vostro corpo e trovate il ritmo che gli è più congeniale.

Se soffrite di nausea mattutine, può esservi utile mangiare qualcosa, ad esempio una fetta biscottata o una fetta di pane, ancora prima di alzarvi.

FABBISOGNO NUTRITIVO ED ENERGETICO DURANTE L'ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento la donna produce circa 780 ml di latte al giorno, e ciò accresce enormemente il suo fabbisogno energetico. Una parte dell'energia necessaria può essere recuperata dai depositi adiposi accumulati in gravidanza, nel qual caso l'allattamento favorirebbe anche il ritorno al peso forma. Il resto (circa 500 kcal) può derivare dall'alimentazione: bastano due fette di pane integrale con altrettanti pezzi di formaggio o un muesli con cereali in fiocchi, frutta, frutta oleaginosa e latte. Questo fabbisogno energetico supplementare si riduce se l'allattamento è solo parziale, mentre se rinunciate all'allattamento viene meno del tutto.

Durante il periodo dell'allattamento è opportuno assumere 15 microgrammi (600 Unità internazionali) di vitamina D al giorno, sotto forma di gocce, e assicurarsi un adeguato apporto di iodio e acidi grassi omega-3 (cfr. la tabella a pag. 9/10). Il ginecologo valuterà l'eventuale esigenza di altri integratori alimentari.

ALLATTAMENTO

Il latte materno è l'alimento migliore e più naturale per il neonato. Nel caso ideale, nutrire il neonato esclusivamente di questo latte per i primi quattro a sei mesi di vita e continuare anche in seguito, integrando man mano altri alimenti nella dieta e sospendendo l'allattamento solo nel momento in cui lo si desidera. È importante che dopo la nascita del bambino la mamma segua un'alimentazione varia ed equilibrata, indipendentemente da quanto si allatta, per dare modo al suo organismo di riprendersi dalle fatiche della gravidanza e del parto.

ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

La piramide alimentare svizzera rappresenta visivamente i principi cardine di un'alimentazione equilibrata. Gli alimenti presenti nei gradini inferiori della piramide vanno assunti in quantità relativamente abbondanti, quelli riportati nei gradini superiori vanno invece consumati con maggiore parsimonia.



SUGGERIMENTO

È sicuramente più facile seguire un'alimentazione equilibrata giorno dopo giorno se il partner vi si adegua. In questo modo, anche lui adotterà un regime alimentare ottimale per la sua salute ed entrambi saranno di esempio per il figlio.

BEVANDE

Bevete molto: da 1,5 a 2 litri al giorno in gravidanza e almeno 2 litri durante l'allattamento. Privilegiate le bevande non dolcificate come acqua, tisane alle erbe o infusi di frutta.

Limitate il consumo di bevande contenenti caffeina quali caffè, tè nero o verde, tè freddo, bevande tipo Cola, bevande pronte al caffè latte, ecc., ad esempio a 1 o 2 tazze di caffè o 4 tazze di tè nero o verde al giorno. Evitate per quanto possibile il consumo di bevande contenenti chinina quali ad esempio acqua tonica e Bitter Lemon, e rinunciate agli energy drink.

Per tutelare la salute del bambino, non assumete alcolici in gravidanza. Anche durante l'allattamento dovreste evitare di bere alcolici o concedervene un assaggio solo nelle occasioni speciali.



VERDURA E FRUTTA

Consumate almeno 5 porzioni di verdura e frutta (3 di verdura e 2 di frutta) al giorno. Una porzione corrisponde a 120 g o a una manciata, ad esempio 1 pomodoro, 1 carota grande, 1 manciata di broccoli, 1 mela o 2 albicocche. Ogni tipo di verdura e frutta contiene una combinazione particolare di sostanze nutrienti, quindi variate i prodotti di colori diversi e apprezzate anche la varietà dei sapori.

Durante la gravidanza lavate sempre con attenzione sotto l'acqua corrente la verdura, l'insalata, le erbe e la frutta, in modo da proteggere voi e il bambino da eventuali infezioni (v. pag. 26).

Spesso si raccomanda a chi allatta di non mangiare determinate varietà di frutta e verdura per evitare che il bambino soffra di flatulenze o che gli si arrossi il sederino. Prima di bandire questi alimenti dalla vostra dieta, provate ad assumerli in quantità moderate: non tutti i bambini manifestano gli stessi disturbi e sarebbe un peccato privarsi inutilmente di alcuni alimenti.

SUGGERIMENTO

Potete sostituire una porzione di verdura o frutta al giorno con 2 dl di succo. Se lo acquistate al supermercato anziché prepararlo in casa, accertatevi che sulla confezione sia riportata la dicitura «succo»: ciò vi garantisce che la bevanda è composta al 100% di frutta o verdura. Altre diciture quali «nettare» o «bevanda con succo di frutta» contengono una quantità minore di succo e probabilmente anche zuccheri aggiunti.



CEREALI, PATATE E LEGUMI

Consumatene 3-4 porzioni al giorno.

Una porzione corrisponde a:

- 75-125 g di pane o pasta (p. es. pasta per pizza), oppure
- 60-100 g di legumi (peso a secco) o
- 180-300 g di patate, oppure
- 45-75 g di pane croccante, cracker integrali, cereali in fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali (peso a secco)

Sono particolarmente preziosi i prodotti a base di cereali integrali, ad esempio pane integrale, fiocchi integrali, riso integrale e legumi quali lenticchie, ceci, fagioli secchi e piselli. Oltre a vitamine e sali minerali, essi contengono elevate concentrazioni di fibre, i cui effetti benefici (fra le altre cose aiutano a contrastare la stipsi) sono noti a tutti. Non dimenticate di bere molto quando assumete questi elementi. I legumi sono anche una buona fonte di proteine.



LATTE E LATTICINI

Rientrano in questo gruppo di alimenti, fra gli altri, il latte, lo yogurt, il quark e il formaggio, ma non la panna e il burro. È consigliabile consumare 3-4 porzioni di latte e latticini al giorno.

Una porzione corrisponde a:

- 2 dl di latte, oppure
- 150-200 g di yogurt, quark, formaggio fresco in fiocchi, oppure
- 30 g di formaggio a pasta semidura o dura, oppure
- 60 g di formaggio a pasta molle

Seguendo queste indicazioni vi assicurerete un sufficiente apporto di calcio e soddisferete buona parte del vostro fabbisogno di proteine. Se i latticini non vi piacciono o se non li tollerate, dovete trovare un'altra soluzione per assumere tutto il calcio di cui avete bisogno. Parlatene con un dietista.

Per evitare eventuali infezioni da listerie, durante la gravidanza dovrete evitare determinati prodotti a base di latte: latte crudo e relativi derivati (ad eccezione di formaggi a pasta dura ed extra dura), formaggio a pasta molle e a pasta semidura prodotto con latte pastorizzato², feta, formaggio erborinato come ad esempio il gorgonzola. A pagina 26 trovate ulteriori informazioni su questo argomento. Durante l'allattamento non è più necessario rinunciare a questi alimenti.

COSA SI PUÒ CONSUMARE IN TUTTA TRANQUILLITÀ

- Latte pastorizzato, altamente pastorizzato e UHT
- Formaggio a pasta dura ed extra dura prodotto con latte crudo o pastorizzato, togliendo però la crosta
- Yogurt e altri prodotti a base di latte acidulato
- Formaggio fresco prodotto con latte pastorizzato e confezionato, come quark, formaggio fresco in fiocchi, formaggio fresco da spalmare
- Mozzarella pastorizzata
- Ziger
- Formaggio fuso
- Fondue e altri formaggi fusi o scaldati, come raclette, formaggio per gratinare, formaggio alla griglia

² I formaggi a pasta molle e semidura rappresentano un rischio anche se prodotti con latte pastorizzato perché potrebbero essere contaminati da listeria durante il processo di stagionatura.



CARNE, PESCE, UOVA, TOFU E ALTRI ALIMENTI PROTEICI

Carne, pollame, pesce, frutti di mare, uova, tofu, soia disidratata, quorn e seitan: tutti questi prodotti sono accomunati da un elemento che li rende particolarmente preziosi: la ricchezza di proteine. Ma questo non è il loro unico pregio. È interessante osservare anche il contenuto di altri nutrienti molto importanti durante la gravidanza e l'allattamento, come il ferro e la vitamina B₁₂ (ad esempio presenti nella carne, nel pesce e nelle uova) oppure determinati acidi grassi omega-3 (presenti nei pesci ricchi di grassi quali salmone, tonno, sardine e alici).

Consumate ogni giorno una porzione di un alimento contenente proteine.

Una porzione corrisponde a:

- 100-120 g di carne, pollame, pesce, tofu, quorn, seitan (peso fresco), oppure
- 40 g di soia disidratata, oppure
- 2-3 uova

Nell'arco della settimana alternate i vari alimenti, in modo da beneficiare di tutti i nutrienti che ciascuno di essi contiene. Di tanto in tanto potete sostituirli con una porzione supplementare di latticini (formaggio, quark o formaggio fresco in fiocchi); una porzione equivale a 30 g di formaggio a pasta semidura o dura, 60 g di formaggio a pasta molle o 150-200 g di quark o formaggio fresco in fiocchi.

Durante la gravidanza la carne, il pollame, il pesce, i frutti di mare e le uova vanno sempre consumati ben cotti, onde evitare infezioni; dovete evitare i prodotti di origine animale crudi o non ben cotti quali:

- carne cruda (carpaccio, bistecca a cottura media o al sangue)
- salsiccia cruda (Landjäger, Bauernschübli, salame, Salsiz, Mettwurst) e prosciutto crudo
- pesce crudo (sushi) e frutti di mare crudi
- pesce affumicato, ad esempio salmone o trota
- alimenti contenenti uova crude, ad esempio tiramisù



È consigliabile consumare con prudenza anche la carne di selvaggina e il fegato. Prima e durante la gravidanza e l'allattamento si dovrebbe rinunciare alla selvaggina. Prima della gravidanza e fino alla fine del terzo mese di gestazione occorre inoltre evitare il consumo di fegato. Trovate informazioni più dettagliate al riguardo a pagina 28.

Alcuni pesci contengono quantità relativamente elevate di metilmercurio, diossine e composti diossina-simili. Durante la gravidanza e l'allattamento è consigliato limitare le seguenti specie ittiche:

- evitare marlin (aguglia), pesce spada, squalo, salmone baltico e aringa baltica
- non consumare più di una porzione a settimana di tonno fresco e luccio proveniente dall'estero



OLI, GRASSI E FRUTTA OLEAGINOSA

Gli oli, come quello di colza e di oliva, i grassi come il burro e la margarina, nonché la frutta oleaginosa e i semi contengono molti grassi, quindi garantiscono un abbondante apporto di energia, ma anche di vitamine liposolubili (ad esempio la vitamina E) e di preziosi acidi grassi. Non dovrebbero mancare mai nella dieta quotidiana, anche se in piccole quantità. L'importante è prestare attenzione alla qualità: determinati oli vegetali e alcune varietà di frutta oleaginosa (ad esempio l'olio di colza e le noci) contengono acidi grassi omega-3 indispensabili per l'organismo, quindi è consigliabile consu-

marli ogni giorno; per contro, meglio limitare il consumo di burro, margarina, panna e grasso di cocco.

Le dosi consigliate sono le seguenti:

- 2-3 cucchiaini (20-30 g) al giorno di olio vegetale (di colza, di oliva...), di cui almeno la metà preferibilmente di colza
- una porzione (20-30 g) al giorno di frutta oleaginosa e semi non salati
- quantità molto limitate di burro, margarina, panna ecc. (ca. 1 cucchiaino = 10 g al giorno)

DOLCI E SNACK SALATI

Se si segue un'alimentazione equilibrata, ci si può tranquillamente concedere una piccola porzione di dolce, una bibita dolce o uno snack salato.

Una porzione corrisponde, ad esempio, a:

- 1 barretta di cioccolato, oppure
- 3 biscotti, oppure
- 1 pallina di gelato, oppure
- 30 g di patatine, snack da aperitivo, frutta oleaginosa salata, oppure
- 2-3 dl di bibita dolce (ad es. bevande tipo cola, sciroppo)



ALLERGIE E INTOLLERANZE

Anche le donne con allergie o intolleranze alimentari dovrebbero seguire una dieta equilibrata durante la gravidanza e l'allattamento, astenendosi comunque dai cibi che creano loro problemi, in modo da scongiurare reazioni avverse.

Se l'allergia o intolleranza rende inevitabile la rinuncia a molti alimenti o a tutti gli alimenti di una determinata categoria, è bene parlarne con il medico: qualora non sia possibile soddisfare appieno il fabbisogno di determinate sostanze

nutritive attraverso la dieta, verrà prescritto un integratore alimentare adeguato. Anche un dietista può sicuramente offrire consigli utili per seguire un'alimentazione completa ed equilibrata nonostante le limitazioni imposte dalle allergie.

Meglio non bandire determinati alimenti dalla tavola a titolo preventivo: si rischia di influire negativamente sul rischio del bambino di sviluppare allergie.



ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA

Chi non è vegetariano assume determinate sostanze nutritive, quali proteine, vitamine (ad esempio la vitamina B₁₂), sali minerali (calcio, ferro, selenio, zinco) e alcuni acidi grassi omega-3, prevalentemente attraverso gli alimenti di origine animale. Se si segue una dieta vegetariana o vegana, si deve garantire un corretto apporto di tali sostanze attingendo a fonti alternative, come:

- altri alimenti (ad es. tofu, legumi, uova, latticini, ecc., al posto della carne e del pesce, per coprire il fabbisogno di proteine)
- alimenti arricchiti (ad es. latte di soia arricchito con calcio)
- integratori alimentari (ad es. compresse di vitamina B₁₂)

È possibile seguire un regime vegetariano, ossia che escluda il consumo di carne, pollame e pesce, anche durante la gravidanza e l'allattamento; l'importante è che l'alimentazione sia equilibrata, soprattutto per quanto riguarda le sostanze nutritive che normalmente vengono assunte attraverso la carne e il pesce, in particolare la vitamina B₁₂ e gli acidi grassi omega-3.



L'alimentazione vegana è fortemente limitata in quanto esclude tutti i prodotti di origine animale (quindi anche le uova, il latte e i derivati), di conseguenza l'apporto di alcuni nutrienti potrebbe essere insufficiente. Il ricorso a determinati integratori alimentari (ad esempio le compresse di vitamina B₁₂) e una conoscenza approfondita dei principi alla base di

una corretta alimentazione sono assolutamente imprescindibili.

Le donne in gravidanza e allattamento dovrebbero evitare di seguire una dieta vegana, in quanto hanno esigenze alimentari molto particolari. Se ciò nonostante intendono mantenersi fedeli a tale regime, dovrebbero sottoporsi a esami per verificare, fra l'altro, i valori di vitamina B₁₂ e ferro e farsi seguire dal medico.

Ulteriori informazioni sull'alimentazione vegetariana e vegana sono disponibili nella scheda informativa «Alimentazione vegetariana» sul sito Internet della Società Svizzera di Nutrizione SSN (il relativo link è riportato a pag. 36).

COME EVITARE I RISCHI

INFEZIONI ALIMENTARI DURANTE LA GRAVIDANZA

Durante la gravidanza e l'allattamento l'assunzione di determinati elementi e sostanze nocive, le contaminazioni microbiche o una scarsa igiene in cucina possono rappresentare un rischio. Per ridurre questi rischi dovete adottare alcune misure precauzionali (cfr. riquadro).

Una malattia infettiva è la **listeriosi**. Essa colpisce in particolare i ruminanti (ad esempio le mucche), ma può trasmettersi anche all'uomo, soprattutto attraverso il consumo di latte crudo e certi latticini, carne cruda o pesce affumicato, oppure attraverso il contatto con animali



infetti (v. da pag. 16). Durante la gravidanza, la listeriosi può causare un aborto spontaneo o determinare l'insorgenza di gravi malattie nel neonato. Gli agenti patogeni sono batteri (listerie) molto resistenti e in grado di moltiplicarsi anche a basse temperature (ad esempio all'interno del frigorifero); sopravvivono persino al congelamento e all'essiccazione, ma muoiono con la cottura, la sterilizzazione e la pastorizzazione.

L'agente patogeno della **toxoplasmosi** è un parassita molto diffuso. Le sue uova giungono nell'ambiente esterno attraverso le feci dei gatti, si diffondono con il vento e la polvere e si depositano sugli ortaggi, oppure vengono ingerite dagli animali da reddito insieme all'erba e finiscono nella carne. Pertanto, sussiste un pericolo di contagio soprattutto se si consuma verdura o acqua contaminata, carne cruda o non sufficientemente cotta, oppure se si hanno contatti con animali infetti. Spesso la malattia non dà sintomi evidenti o viene scambiata per una leggera influenza. Il feto, tuttavia, può subire danni agli occhi e a livello cerebrale.

ECCO COME POTETE RIDURRE IL PERICOLO DI INFEZIONI DURANTE LA GRAVIDANZA

- Non consumate alimenti di origine animale (latte, carne, pollame, pesce, frutti di mare, uova) crudi o non sufficientemente cotti (cfr. la tabella a pagina 33).
- Rispettate le istruzioni per la conservazione e la data di scadenza riportate sulla confezione. Conservate i prodotti freschi quali carne, pesce, latte e latticini in frigorifero, a una temperatura massima di 5 °C.
- Lavate sempre con attenzione sotto l'acqua corrente la verdura, l'insalata, le erbe e la frutta.
- Preparate gli alimenti crudi o sporchi di terra tenendoli separati dagli altri; utilizzate utensili da cucina differenziati e pulite accuratamente tutto ciò che è venuto in contatto con tali alimenti (taglieri, coltelli, superfici di lavoro e frigorifero).
- Lavatevi spesso le mani: prima di mangiare e dopo il contatto con alimenti crudi o animali.

ALIMENTI CRITICI DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

Alcuni **pesci** contengono quantità relativamente elevate di metilmercurio, diossine e composti diossina-simili. Alternate tra diverse specie ittiche. Durante la gravidanza e l'allattamento sono consigliabili limitazioni per le seguenti specie ittiche:

- evitare marlin (aguglia), pesce spada, squalo, salmone baltico e aringa baltica
- non consumare più di una porzione a settimana di tonno fresco e luccio proveniente dall'estero

Per precauzione, le donne che cercano una gravidanza, le donne incinte o allattanti dovrebbero evitare di consumare **selvaggina** (cinghiale, capriolo, cervo e altri animali selvatici); potrebbe contenere piombo, potenzialmente nocivo per il sistema nervoso del bambino.

Un apporto eccessivo di vitamina A all'inizio della gravidanza può provocare malformazioni nel bambino. Di norma, attraverso l'alimentazione non si assorbono quantità esorbitanti di questo elemento; il rischio può sussistere qualora si consumino **fegato** e preparati contenenti vitamina A. Le donne che cercano una gravidanza e le donne incinte fino alla fine del terzo mese di gravidanza dovrebbero quindi bandire il fegato dalla loro tavola.



TABACCO, ALCOL E FARMACI

Non importa che si tratti di fumo attivo o passivo: **la nicotina e altre sostanze nocive** giungono nell'organismo del bambino attraverso il cordone ombelicale e il latte materno e possono provocare danni. Il fumo può essere responsabile di un aborto o una nascita precoce, oppure di un peso alla nascita inferiore alla norma. Inoltre, accresce il rischio che il bambino sviluppi successivamente allergie o tenda al sovrappeso. Evitate quindi di fumare e non soggiornate in ambienti in cui altri fumano. La gravidanza e l'imminente nascita di un figlio possono essere anche per il partner la motivazione giusta per abbandonare definitivamente la sigaretta.

Alcol e droghe sono molto dannosi per lo sviluppo del bambino. Durante la gravidanza, l'alcol passa direttamente nel sangue del feto e può provocare, fra le altre cose, malformazioni, problemi di crescita e danni al sistema nervoso. Nel periodo dell'allattamento, l'alcol ingerito passa nel latte materno. La credenza secondo cui bevande alcoliche come la birra o lo champagne stimolano la produzione di latte è infondata, è più probabile che avvenga il contrario.

Prima di assumere un **farmaco** chiedete al medico o al farmacista se esistono controindicazioni in gravidanza o durante l'allattamento.

ATTIVITÀ FISICA

Se prima della gravidanza avevate l'abitudine di fare moto o di praticare sport, potete continuare, con le dovute attenzioni, anche durante la gravidanza. Se invece avete sempre condotto una vita piuttosto sedentaria, è meglio che iniziate a ritagliarvi qualche momento da dedicare all'attività fisica, ma con moderazione.

Fare regolarmente un po' di moto è davvero salutare: rafforza la muscolatura e aumenta la capacità di resistenza (il che rappresenta un buon allenamento in vista del parto); migliora la mobilità, influisce positivamente sul metabolismo e sulla circolazione (ad es. a livello di pressione arteriosa e digestione), riduce il rischio di diabete gestazio-






nale, previene il mal di schiena e favorisce il benessere generale. Praticare abitualmente attività fisica aiuta anche a controllare meglio il peso e consente all'organismo di riprendersi più velocemente dopo il parto. La ginnastica mirata per il pavimento pelvico è un'ottima prevenzione contro eventuali problemi di incontinenza.



Consigli per l'attività fisica durante la gravidanza e l'allattamento:

- Muovetevi 30 minuti al giorno, se ve la sentite anche più a lungo. Evitate però gli sforzi eccessivi durante la gravidanza e nelle prime settimane dopo il parto.
- Sono indicate tutte le attività fisiche che non comportano particolari rischi di cadute, colpi o ferite. Vanno bene, ad esempio, il nuoto, le camminate, il nordic walking, l'acquagym, la cyclette, il fitness training e lo yoga.
- Cercate di muovervi un po' di più durante la giornata: fate le scale anziché usare le scale mobili o l'ascensore, andate a fare la spesa a piedi, usate la bicicletta al posto dell'auto, in ufficio concedetevi una pausa per fare qualche esercizio di rilassamento, ecc.
- Fare movimento insieme è ancora più divertente! Iscrivetevi a un corso di ginnastica per gestanti o post-parto.
- Accordatevi con un'amica o con il vostro partner per fare un po' di moto insieme.
- La ginnastica all'aperto è un vero toccasana: vi permette di godervi l'aria fresca e, nelle giornate di sole, di stimolare la produzione di vitamina D.
- Dopo il parto, potete fare un po' di attività fisica anche insieme al bambino: esercizi per il pavimento pelvico, passeggiate all'aperto, jogging leggero con la carrozzina, ecc.



SCHEMA RIASSUNTIVO DELLE INFORMAZIONI PRINCIPALI

CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

	Consigli per un'alimentazione equilibrata in gravidanza e allattamento	Accortezze durante la gravidanza	Accortezze durante l'allattamento
Bevande 	1,5-2 litri al giorno in gravidanza e almeno 2 litri durante l'allattamento. Preferibilmente acqua, tisane alle erbe e infusi di frutta	Consumare con moderazione bevande contenenti caffeina quali caffè, tè nero e verde, tè freddo, bevande tipo Coca-Cola, bevande pronte al caffè latte. Ad es. 1-2 tazze di caffè o 4 tazze di tè nero o verde al giorno Evitare per quanto possibile bevande contenenti chinina quali acqua tonica e Bitter Lemon Evitare gli energy drink	
Verdura e frutta 	Almeno 5 porzioni al giorno 3 di verdura, 2 di frutta Una porzione corrisponde a 120 g o a una manciata	Lavare con attenzione sotto l'acqua corrente verdura, insalata, erbe e frutta	
Cereali, patate e legumi 	3-4 porzioni al giorno Privilegiare i prodotti integrali. <i>1 porzione corrisponde a:</i> 75-125 g di pane o pasta (p. es. pasta per pizza), o 60-100 g di legumi (peso a secco), o 180-300 g di patate, o 45-75 g di pane croccante, cracker integrali, cereali in fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali (peso a secco)		

	Consigli per un'alimentazione equilibrata in gravidanza e allattamento	Accortezze durante la gravidanza	Accortezze durante l'allattamento
Latte e latticini 	3-4 porzioni al giorno <i>1 porzione corrisponde a:</i> 2 dl di latte, o 150-200 g di yogurt, quark, formaggio fresco in fiocchi, o 30 g di formaggio a pasta semidura o dura, o 60 g di formaggio a pasta molle	Evitare: latte crudo e relativi derivati (eccetto i formaggi a pasta dura ed extra dura), formaggio a pasta molle o semidura prodotto con latte pastorizzato ³ , feta, formaggio erborinato come ad es. il gorgonzola	
Carne, pesce, uova, tofu e altri alimenti proteici 	1 porzione al giorno Alternare i vari alimenti proteici <i>1 porzione corrisponde a:</i> 100-120 g di carne, pollame, pesce, tofu, quorn, seitan (peso fresco), o 40 g di soia disidratata, o 2-3 uova, o 30 g di formaggio a pasta semidura o dura, o 60 g di formaggio a pasta molle, o 150-200 g di quark, formaggio fresco in fiocchi	Evitare i prodotti di origine animale crudi o non ben cotti Esempi: <ul style="list-style-type: none"> carne cruda (carpaccio, bistecca a cottura media o al sangue) salsiccia cruda (Landjäger, Bauernschübli, salame, Salsiz, Mettwurst) e prosciutto crudo pesce crudo (sushi) e frutti di mare crudi pesce affumicato, ad es. salmone o trota alimenti contenenti uova crude, ad es. tiramisù 	
		Evitare il fegato durante il primo trimestre di gravidanza Evitare la selvaggina Evitare marlin (aguglia), pesce spada, squalo, salmone baltico e aringa baltica Non consumare più di una porzione a settimana di tonno fresco e luccio proveniente dall'estero	

³ I formaggi a pasta molle e semidura rappresentano un rischio anche se prodotti con latte pastorizzato perché potrebbero essere contaminati da listeria durante il processo di stagionatura.

	Consigli per un'alimentazione equilibrata in gravidanza e allattamento	Accortezze durante la gravidanza	Accortezze durante l'allattamento
Oli, grassi e frutta oleaginosa 	2-3 cucchiaini (20-30 g) al giorno di olio vegetale (di colza, di oliva, ecc.), di cui almeno la metà di colza 1 porzione (20-30 g) al giorno di frutta oleaginosa e semi non salati Quantità limitate di burro, margarina, panna, ecc. (ca. 1 cucchiaino = 10 g al giorno)		
Dolci e snack salati 	Se lo si desidera, 1 porzione al giorno <i>1 porzione corrisponde a:</i> 1 barretta di cioccolato, o 3 biscotti, o 1 pallina di gelato, o 30 g di patatine, snack da aperitivo, frutta oleaginosa salata, o 2-3 dl di bibita dolce (ad es. bevande tipo cola, sciroppo)		
Bevande alcoliche		Da evitare	Da evitare o, occasionalmente, in piccole quantità
Droghe		Da evitare	
Tabacco e fumo		Da evitare	
Farmaci		Su indicazione di una persona competente	

ULTERIORI INFORMAZIONI

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV
www.usav.admin.ch

Società Svizzera di Nutrizione SSN
www.sge-ssn.ch

Promozione allattamento al seno Svizzera
www.stillfoerderung.ch

Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia SSGO
www.sggg.ch


Federazione svizzera delle levatrici
www.hebamme.ch


Società Svizzera di Pediatria SSP
www.swiss-paediatrics.org

Consultori Genitori e Bambino
www.muetterberatung.ch

aha! Centro Allergie Svizzera
www.aha.ch

PARTNER

 Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra
 Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

 **sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

 **Promozione allattamento al seno Svizzera**

 **ssp sgp**
SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
 Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
 Les médecins de vos enfants et adolescents
 I medici dei vostri bambini e adolescenti

gynécologie suisse Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique
 Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
 Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

 **aha**
ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Contatto

Tel. +41 (0)58 463 30 33

E-mail: info@blv.admin.ch

Colophon

Editore

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Schwarzenburgstrasse 155

3003 Berna

www.usav.admin.ch

Layout

Polyconsult AG, Berna

Foto fornite da

Getty Images, iStockphoto

Distribuzione

UFCL, Distribuzione pubblicazioni, 3003 Berna.

www.pubblicazionifederali.admin.ch

Numero d'ordinazione: 341.801.I

Settembre 2015