

# GRAVIDANZA

I quaderni #MY ENERGY - n°4



# Incremento di peso in gravidanza

Secondo le linee guida sulla gravidanza fisiologica pubblicate dall'Istituto Superiore di Sanità l'aumento di peso suggerito dipende dall'Indice di Massa Corporea calcolato prima della gravidanza ( $IMC = \text{peso in kg} / \text{altezza in metri}^2$ ).

- sottopeso ( $IMC < 18,5$ ): da 12,5kg a 18kg
- normopeso ( $IMC$  tra 18,5 e 24,9): da 11,5kg a 16kg
- sovrappeso ( $IMC$  tra 24,9 e 29,9): da 7kg a 11,5kg
- obeso ( $IMC > 30$ ): fino a circa 5,9kg

L'incremento di peso dovrebbe essere lento e graduale.

Nel caso di donne normopeso: tra 0,5kg e 2kg nel 1° trimestre e 0,5kg a settimana nei 2 trimestri successivi.

Un aumento eccessivo di peso può essere causa di sviluppo di diabete gestazionale, ipertensione e di aumento delle probabilità che il nascituro sia in sovrappeso.

**Discuti sempre con il tuo medico  
su come tenere sotto controllo il peso!**



# Mangiare per due

Le donne hanno bisogno di circa 300 calorie in più al giorno durante la gravidanza e tale fabbisogno dovrebbe essere soddisfatto attraverso una dieta corretta, che assicuri al bambino tutti gli elementi nutritivi per la sua crescita e il suo sviluppo e impedisca alla mamma un eccessivo aumento di peso. Pertanto, presta attenzione non solo alle quantità ma anche alla qualità degli alimenti: ad es. aggiungi frutta fresca alla tua solita colazione, un panino integrale a pranzo, una mela a merenda e un avocado a cena.

Le neo-mamme che scelgono di allattare al seno hanno bisogno, invece, di circa 500 calorie in più al giorno per disporre di tutta l'energia necessaria. Quindi anche durante l'allattamento segui un'alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali integrali, proteine, vitamine e minerali: ad es. per uno snack scegli una macedonia o verdure fresche a pezzetti con uno yogurt.



# Nausea e Voglie

## Stop alla Nausea!

La nausea, disturbo comune associato alla gravidanza, può manifestarsi soprattutto la mattina e con maggiore frequenza nei primi 3 mesi di gestazione. Le cause non sono ancora chiare, tuttavia si ritiene che le modifiche ormonali possano giocare un ruolo fondamentale.

Per contrastarla fai pasti leggeri e frequenti, evita cibi grassi ed elaborati e bevi nel corso della giornata evitando invece di farlo a tavola. Un trucco? Prova con lo zenzero, il cui effetto anti-nausea è stato di recente scoperto da uno studio australiano: aggiungilo fresco e spezzettato al tuo the bollente o al tuo smoothie preferito!

## Sì alle Voglie ma con moderazione!

Pur non avendo alcun fondamento scientifico, i cambiamenti del metabolismo ed una percezione alterata del gusto e dell'olfatto, possono far sorgere le voglie in gravidanza.

In assenza di specifiche contro-indicazioni, val la pena soddisfarle ma senza esagerare e purché il cibo desiderato rientri in una dieta complessivamente bilanciata.

Per maggiori informazioni visita [dole.it](http://dole.it)

# Allenamento in gravidanza

La maggior parte delle donne può e deve mantenersi fisicamente attiva durante la gravidanza. L'esercizio, infatti, può alleviare il mal di schiena e i dolori articolari, prevenire l'aumento di peso, ridurre il rischio di diabete gestazionale, tenere alto l'umore e aiutare a dormire meglio.

Punta ad almeno 30 minuti di moderata attività fisica cinque giorni alla settimana e fai una sessione di stretching negli altri due.

Prova con la camminata, il nuoto, la bicicletta ed altri esercizi a bassa intensità aerobica. Evita tutti gli sport di contatto (es. arti marziali) o con alto rischio di cadute (es. pattinaggio, sci) e, in generale, in luoghi eccessivamente riscaldati.

**Consulta sempre il tuo medico per specifici obiettivi di allenamento.**



# 10 nutrienti per il benessere in gravidanza

Scopri quali sono i nutrienti fondamentali per il benessere della mamma e del bambino e quali alimenti li contengono.

## 1

### Colina

È un coenzima essenziale che, favorendo la struttura delle membrane cellulari, è importante per il corretto sviluppo della memoria del bambino.

Si trova in:

broccoli, spinaci, fagioli, merluzzo,  
salmone, uova.



# 2

## Vitamina D

È la vitamina indispensabile per l'assorbimento del calcio e quindi per la formazione e la mineralizzazione della struttura ossea del feto.

Si trova in:

salmone, sardine, tonno, sgombrò, yogurt. E la luce del sole ne stimola la naturale produzione da parte della pelle!



# 3

## Acido folico

Vitamina del gruppo B, contribuisce allo sviluppo del condotto neurale che, dopo il concepimento, comincia a formarsi divenendo la futura colonna vertebrale del bambino.

Previene il rischio che il feto sviluppi malformazioni congenite.

Si trova in:

spinaci, asparagi, carciofi, broccoli, cavoletti di Bruxelles, lattuga romana, avocado.





# 4

## Betaina

Agendo sinergicamente con la Colina, sostiene la funzionalità cerebrale ed è preziosa per la prevenzione di anomalie nello sviluppo del feto.

Si trova in:

crusca di frumento, cereali, quinoa, barbabietole, spinaci.



# 5

## Ferro

È fondamentale poiché il suo fabbisogno da parte della mamma raddoppia durante la gestazione. Una eventuale carenza può essere causa di una nascita prematura o di basso peso del neonato.

Si trova in:

lenticchie, fagioli, pesce, pollo,  
patate (cotte con la buccia), uva passa.



# 6

## Vitamina C

Favorisce l'assorbimento del ferro, sostiene il sistema immunitario ed è essenziale per il corretto sviluppo del feto.

Si trova in:

ananas, fragole, arance, kiwi, peperoni rossi, pomodori, broccoli.



# 7

## Zinco

In gravidanza deve essere assunto adeguatamente in quanto la sua mancanza potrebbe provocare difficoltà di memoria e apprendimento e scarso rendimento scolastico nel bambino.

Si trova in:

fagioli, ceci, piselli, fiocchi d'avena, mandorle, anacardi.



# 8

## Rame

Svolge un ruolo cruciale nella crescita e nello sviluppo dell'embrione ed è vitale nell'assicurare un buono stato di salute del nascituro.

Si trova in:

lenticchie, patate, funghi, semi di girasole, anacardi, kiwi.



# 9

## Calcio

Prezioso per le donne in dolce attesa e per il bebé, contribuisce a regolare la pressione arteriosa, previene la fragilità delle ossa della mamma e favorisce la costruzione di quelle del piccolo e dei suoi dentini.

Si trova in:

cavoli, rucola, fagioli bianchi, latticini (meglio magri).





# 10

## Omega 3

Sono gli acidi grassi essenziali che garantiscono un adeguato sviluppo neurologico e visivo del neonato e giocano anche un ruolo fondamentale nella produzione del latte materno.

Si trovano in:  
merluzzo nero, salmone, trota,  
semi di lino, noci.

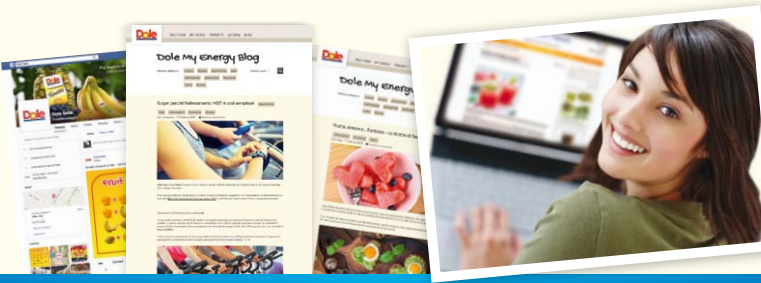


Segui uno stile di vita sano! Colleziona i 10 quaderni #MY ENERGY!

*Dal Dole Nutrition Institute  
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.*

# Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette  
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



[blog.dole.eu/it](http://blog.dole.eu/it)

 /Doleitalia