

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

D.ssa Donatella Rodegher

Medico Chirurgo Spec. in Ostetricia e Ginecologia

Dirigente Medico presso il Presidio Ospedaliero M. Melloni

In gravidanza è consigliata un'alimentazione variata.

Gli alimenti da includere sono:

- ❖ abbondanti quantità di frutta e verdura
- ❖ farinacei come pane, pasta, riso, patate
- ❖ proteine derivate da pesce, carne, legumi
- ❖ abbondanza di fibre derivate da pane integrale, frutta e verdura
- ❖ prodotti caseari come latte, formaggi, yoghurt.

Per un principio di precauzione, le donne in

gravidenza devono essere informate del fatto che alcuni tipi di alimenti possono rappresentare un rischio per madre e feto:

- ❖ formaggi a pasta molle derivati da latte crudo e muffe, come Camembert, Brie e formaggi con venature blu
- ❖ pâté, inclusi quelli di verdure
- ❖ fegato e prodotti derivati
- ❖ cibi pronti crudi o semicrudi
- ❖ frutti di mare crudi, come cozze e ostriche
- ❖ pesce che può contenere un'alta concentrazione di metil-mercurio, come tonno (il consumo deve essere limitato a non più di due scatolette di media grandezza o una bistecca di tonno a settimana), pesce spada, squalo
- ❖ latte crudo non pastorizzato.

In gravidanza il consumo di caffeina (presente nel caffè, nel tè, nella cola e nel

cioccolato) dovrebbe essere limitato a non più di 300 mg/die (una tazzina di caffè espresso ne contiene circa 40 mg, una tazzina della moka 80).

Ulteriori informazioni sulla dieta corretta in gravidanza sono disponibili nel documento

Linee guida per una sana alimentazione dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti, all'indirizzo: http://www.inran.it/648/linee_guida.html

NB: Le indicazioni riportate in questo documento non sostituiscono in alcun modo la consulenza medica diretta dello Specialista di fiducia