

Consigli dietetici per i piccoli *â€œemaliâ€* della gravidanza

La gravidanza *Ã* un periodo di euforia, eccitazione, vissuto in modo completamente diverso da ogni donna. Soprattutto a causa di alcuni leggeri ma spesso inevitabili inconvenienti... Di seguito riportiamo un elenco dei disturbi pi^Ã comuni legati alla gravidanza, accompagnati da utili consigli per gestire al meglio il lato amaro della dolce attesa. Le voglie Anche se nessuno ne conosce la causa, la maggior parte delle future mamme ha provato questa sensazione: un desiderio irrefrenabile e improvviso di qualcosa di ben preciso, dalle fragole all'anguria, dalla cioccolata al gelato. Come reagire per assecondare le voglie senza eccedere: Innanzi tutto, non fartene una colpa! Sono un fenomeno assolutamente normale della gravidanza! Concediti qualche piccolo piacere, ma in porzioni ragionevoli, e continua a seguire un'alimentazione per il resto sana ed equilibrata. Le nausee mattutine Nausea e vomito sono il tormento di molte donne incinte, specialmente durante il primo trimestre. La causa rimane sconosciuta, ma i responsabili potrebbero essere i cambiamenti ormonali o l'abbassamento della glicemia (zucchero nel sangue) durante le prime fasi della gravidanza. In genere le nausee mattutine si avvertono, appunto, al mattino, ma possono manifestarsi in qualsiasi momento della giornata! Suggerimenti per attenuare le nausee mattutine: Riduci le quantit^Ã di cibo. Consuma alimenti nutrienti, ma in piccole porzioni. Il tuo olfatto pu^Ã diventare ipersensibile durante la gravidanza, quindi evita potenziali fattori scatenanti come cibi con aromi forti, profumi e odore di fumo di sigaretta. Dai la preferenza ai sapori delicati ed evita i cibi troppo speziati o piccanti. Prevedi un piccolo spuntino prima di andare a letto e al risveglio, come una fetta di pane tostato o qualche cracker. In caso di episodi acuti, chiedi consiglio al tuo medico. Stitichezza Gli ormoni della gravidanza rilassano i muscoli dell'intestino e rallentano il transito intestinale. Il feto inoltre comprime con il suo peso il tratto terminale dell'intestino, rallentando ancora di pi^Ã l'intero processo. Prova ad adottare questi semplici rimedi per rimettere in moto l'intestino pigro: Assumi ogni giorno molti liquidi, tra cui acqua, t^Ã deteinato, minestre, centrifugati. Anche verdura e frutta ricche di acqua — come sedano, frutti di bosco e anguria — possono essere d'aiuto. Consuma alimenti pi^Ã ricchi di fibre, come frutta, verdura e cereali integrali. Fai un po' di esercizio fisico regolarmente: anche semplici passeggiate possono scuotere l'intestino dalla pigrizia! Caviglie gonfie Il gonfiore alle caviglie *Ã* uno degli effetti collaterali pi^Ã comuni della gravidanza. Il tuo corpo sta naturalmente accumulando pi^Ã liquidi nei tessuti per il tuo bene e quello del tuo bambino. Anche i cambiamenti ormonali possono contribuire all'aumento del gonfiore. Le caviglie gonfie sembrano pi^Ã evidenti la sera, soprattutto se sei rimasta in piedi tutto il giorno. Questi suggerimenti possono portarti un po' di sollievo: Bevi molti liquidi. Tieni i piedi sollevati quando puoi. Non indossare scarpe strette. Se il gonfiore ti preoccupa, parlane al tuo medico. Reflusso gastrico Il reflusso gastrico, che si manifesta con una sensazione di bruciore in mezzo al petto, *Ã* dovuto al peso del feto che comprime lo stomaco e l'intestino. I succhi gastrici vengono in minima parte spinti fuori dallo stomaco e risalgono le pareti dell'esofago; la "valvola" superiore dell'esofago (un muscolo a forma di anello) si rilassa dando luogo a quella fastidiosa sensazione di bruciore detta "reflusso gastrico". Prova a modificare le tue abitudini alimentari seguendo queste indicazioni per alleviare i sintomi: Consuma pasti pi^Ã leggeri e frequenti e mangia lentamente. Evita i cibi grassi e piccanti. Aspetta almeno un'ora prima di sdraiarti a riposare dopo i pasti. Chiedi consiglio al tuo medico prima di assumere antiacidi da banco anche perch^Ã possono contenere elevate quantit^Ã di sodio. Dieta vegetariana Seguire una dieta vegetariana non comporta rischi in gravidanza, a patto di pianificare con cura l'apporto in proteine di alta qualit^Ã e la composizione dei pasti, in modo da raggiungere il giusto equilibrio tra cereali integrali, frutta, verdura e grassi "buoni". Ecco alcuni suggerimenti per evitare eventuali carenze: Avvisa il tuo ginecologo se hai adottato (o intendi adottare) un regime vegetariano. Valuter^Ã in questo modo se consigliarti l'uso di un integratore alimentare per compensare eventuali carenze di sostanze nutritive della tua dieta. Se segui una dieta vegana, senza uova, latte e derivati, avvisa da subito il tuo ginecologo, per impostare insieme un piano nutrizionale che ti consenta di affrontare serenamente la gravidanza ed evitare possibili deficit. Dieta priva di latticini Se latte e latticini non fanno parte della tua alimentazione, non preoccuparti perch^Ã puoi comunque assumere calcio a sufficienza in altri modi. Una dieta varia ed equilibrata e la scelta di cibi naturalmente ricchi di calcio come spinaci, cavolo verde, legumi, noci e mandorle, potranno aiutarti. In aggiunta tieni a mente queste alternative

quando vai a fare la spesa: Scegli alimenti arricchiti con calcio, come latte di soia e latte di cereali, che sono buoni sostituti dei prodotti lattiero-caseari. Chiedi al ginecologo se è il caso di usare un integratore di calcio. Il calcio di origine vegetale non viene assorbito bene dall'organismo come il calcio presente nei latticini, pertanto gli integratori di calcio non sono da escludere. Anche un buon integratore di vitamina D può essere utile, anche per facilitare l'assorbimento del calcio. Il ginecologo potrebbe consigliarti di integrare la tua alimentazione con vitamina D per assumerne a sufficienza, in particolare se non trascorri molto tempo al sole.

Iperensione gestazionale (aumento della pressione arteriosa durante la gravidanza) è un fattore di rischio che richiede attenzione da parte del medico. Dal canto tuo: Cerca di seguire un ritmo corretto nell'aumento del peso. Mantieniti fisicamente attiva. Evita ovviamente alcol e fumo. Segnala al medico tutti i farmaci, da banco o soggetti a prescrizione, che stai eventualmente assumendo.

Diabete gestazionale Se soffri di diabete gestazionale, segui scrupolosamente le indicazioni del tuo medico. Non è ancora accertato, ma pare che gli ormoni della gravidanza interferiscano con l'insulina della madre. Questa interferenza provoca a sua volta uno squilibrio nell'insulina del feto, portando a un eccessivo aumento del glucosio (zucchero) nel sangue. I bambini nati con uno squilibrio insulinico possono presentare una maggiore predisposizione all'obesità o al diabete in età adulta. L'obiettivo della terapia antidiabetica è mantenere la concentrazione di glucosio nel sangue a livelli equivalenti a quelli riscontrati nelle donne incinte che non soffrono di diabete gestazionale. Il trattamento di questa malattia prevede sempre un regime alimentare speciale e un programma di attività fisica. Un'iniziativa che puoi prendere: chiedere al tuo medico di indirizzarti da un nutrizionista. Un nutrizionista specializzato nel trattamento del diabete gestazionale può personalizzare il tuo menù settimanale e insegnarti come gestire al meglio questa patologia.

Gravidanze gemellari e plurigemellari Se nel tuo pancione si sta sviluppando più di un feto, avrai bisogno di più calorie. Per scoprire quale sarà il tuo fabbisogno energetico e nutrizionale chiedi al tuo medico, perché le tue esigenze possono variare se all'inizio della gravidanza eri sottopeso o sovrappeso.

Crampi alle gambe Altro possibile effetto collaterale della gravidanza sono i crampi alle gambe, che spesso si manifestano di notte e con maggiore frequenza durante il terzo trimestre, causati con tutta probabilità dal peso che devono sostenere. Prova questi semplici rimedi per alleviare i sintomi: Distendi i polpacci e fletti le caviglie. Segui una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano che ti consentiranno di assumere abbastanza potassio, magnesio e calcio. In caso di crampi chiedi al tuo medico se necessario l'uso di un integratore. Infatti il calcio non è importante solo per le ossa, ma interviene nella regolazione delle contrazioni muscolari. Gli integratori consigliati dai medici per ridurre i crampi in genere contengono tutti i minerali che possono essere utili per favorire il rilassamento dei muscoli. Durante la gravidanza puoi soffrire di uno, alcuni o nessuno di questi disturbi. L'importante è sapere che, nella maggior parte dei casi, è possibile gestirli – puoi prendere svariate precauzioni per sentirti in forma e a tuo agio. Ti ricordiamo però che devi sempre seguire le indicazioni del tuo medico – in fondo nessuno ti conosce meglio o è più informato sulla tua gravidanza!