



“In gravidanza non bisogna mangiare per due, bensì due volte meglio!”

CENTRO di NUTRIZIONE

Dott.ssa Daniela Minetti Dietista

A cosa serve essere seguiti da una dietista in questo percorso così meraviglioso e importante che è la gravidanza?



- Avere la tranquillità di soddisfare i fabbisogni (*calorici, di macronutrienti, di sali minerali, vitamine e altri microelementi essenziali*), che possono cambiare da trimestre a trimestre. Avere un'alimentazione corretta permette alla mamma di stare bene fisicamente e mentalmente portando avanti serenamente la gravidanza; Serve al bambino per crescere adeguatamente ed essere meno a rischio di sviluppare patologie metaboliche in età adulta;
- Imparare a gestire la routine alimentare e lo stile di vita in relazione a fastidi molto comuni come nausea, stipsi e reflusso nonché avversione verso alcuni alimenti o classi di alimenti;
- Essere informate sui cibi da evitare e quelli ai quali prestare attenzione e le pratiche igieniche da adottare per il trattamento casalingo degli alimenti, senza terrorismi ma con educazione e consapevolezza;
- Essere accompagnate verso l'incremento ponderale corretto e salutare per evitare carenze (in caso di iperemesi gravidica ad esempio) o eccessi, che possono portare a complicanze come sviluppo di diabete gestazionale, gestosi, parto pre-termine;
- Ricevere indicazioni per il futuro allattamento;
- Migliorare la propria alimentazione al fine di rendere più salutare anche quella della futura famiglia (*in questo sarebbe bello facessero la propria parte anche i papà*)

FALSI MITI sull'alimentazione in gravidanza

Per un corretto lavaggio di verdura e frutta in gravidanza bisogna usare acqua e bicarbonato: FALSO.

Il bicarbonato non è un disinfettante quindi non è sufficiente per la sicurezza alimentare. Per un corretto trattamento di frutta e verdura è necessario lavarle accuratamente sotto acqua corrente per eliminare ogni residuo di terra o altre impurità ed usare eventualmente detergenti a base di cloro.

In gravidanza non si può mangiare prosciutto crudo: FALSO.

Il prosciutto di Parma e il San Daniele sono toxo-free e possono essere consumati tranquillamente. L'importante è che siano stagionati almeno 20 mesi e acquistati in busta confezionata per evitare contaminazioni attraverso l'affettatrice o il banco della salumeria.

La feta è da evitare perché è fatta con latte crudo: FALSO.

La feta può essere consumata, al pari di altri formaggi, se prodotta a partire da latte pastorizzato quindi è sufficiente leggere l'etichetta del prodotto che vogliamo acquistare al supermercato. Vanno evitati invece formaggi specificatamente indicati come 'a latte crudo' o quelli su cui abbiamo dei dubbi (il formaggio del contadino, dell'amico che autoproduce formaggio casalingo ecc..).

Ogni tanto si può bere un bicchiere di vino: FALSO.

In gravidanza l'assunzione di alcolici (in qualsiasi forma) deve essere evitata, senza deroghe. Non c'è una quantità di alcol ritenuta sicura per la donna durante i 9 mesi di gestazione, così come non esiste dose sicura in generale. Se è bene che il consumo di alcolici durante tutta la vita sia vicino allo zero (per non fare i terroristi alimentari e perché credo sia controproducente parlare di alimentazione in maniera eccessivamente rigida, diciamo 'il meno possibile'), in gravidanza è da evitare assolutamente.

Bisogna lavare la carne del pollo e le uova: FALSO.

Le carni bianche non andrebbero mai lavate, specialmente in gravidanza, per evitare che eventuali patogeni si diffondano su altre superfici o altri alimenti, aumentando la probabilità di contaminazione. Le uova non vanno mai lavate ma semmai soltanto pulite con carta assorbente perché il loro guscio è poroso dunque i patogeni che potrebbero essere presenti potrebbero così passare all'interno dell'uovo.

Mail: danielaminetti.dietista@gmail.com

Telefono: 3920655850

centronutrizioneminetti.com