

L'alimentazione prima e durante la gravidanza: intervista alla dietologa Monika Di Stefano

Cari lettori e care lettrici, questo mese per la nostra rubrica ho intervistato Monika Di Stefano, dietologa ES-ASDD, membro della società di nutrizione svizzera.

Monika, perché il controllo del peso è importante prima e durante la gravidanza?

Un'alimentazione variata ed equilibrata permette di coprire al meglio i fabbisogni giornalieri e soprattutto di evitare un aumento del peso eccessivo, per poter quindi vivere la gravidanza in modo ottimale.

Prima di una gravidanza gli apporti in acido folico, iodio, ferro e vitamina B12 sono importanti, ancora di più una volta che la gravidanza è cominciata. Rivolgetevi al vostro medico per una visita pre-concezionale perché possa prescrivervi delle compresse di acido folico come supplemento, per ridurre il rischio di malformazioni fetali come la spina bifida.

In tale occasione, un'importanza particolare verrà data anche al peso; infatti, se uno o entrambi i "futuri" genitori sono in sovrappeso o obesi al momento del concepimento, il nascituro ha un rischio aumentato di sviluppare a sua volta sovrappeso, obesità, malattie metaboliche e cardiovascolari.

Qual è l'aumento di peso raccomandato durante la gravidanza?

L'aumento di peso raccomandato è dipendente dal rapporto peso/altezza (Indice di Massa Corporea: IMC o BMI) prima della gravidanza. Il BMI



Dr. Valentina Mercanti

si calcola come segue: il peso in kg diviso l'altezza in metri al quadrato. Per esempio: per una paziente di 52 kg, alta 1.65m, il BMI è 19.1 ($52 / (1.65 \times 1.65)$). A titolo indicativo, una donna incinta con BMI tra 18.5 e 25 dovrebbe prendere tra 11.5 et 16kg, mentre una paziente con BMI tra 30 e 35, tra 5 e 9kg. Una paziente con BMI superiore a 40 dovrebbe prendere 0kg. Questo sforzo dietetico è richiesto per evitare al massimo le complicazioni materne et fetali durante la gravidanza ed il parto.

A cosa si deve fare attenzione durante la gravidanza?

Un'alimentazione ben equilibrata permette di coprire al meglio i fabbisogni giornalieri, soprattutto di micronutrienti come calcio, ferro, iodio, omega 3, vitamine del gruppo B e magnesio, il cui fabbisogno è aumentato durante la gravidanza. Gli integratori alimentari di solito non sono sufficienti a coprirne il fabbisogno giornaliero; per questo è sempre meglio apportare i micronutrienti neces-



Monika De Stefano

sari tramite gli alimenti così da poter beneficiare anche di altri costituenti benefici presenti in quest'ultimi come per esempio proteine, fibre, calcio, ferro, sostanze anti-ossidanti e diverse vitamine.

Monika, molto spesso si dice che in gravidanza si deve mangiare il doppio.., è vero?

Il dispendio energetico durante la gravidanza è aumentato di poco, quindi no, bisogna mangiare in due e non per due!

Dr. Valentina Mercanti

tel: 022 339 89 89

Specialista FMH
in ginecologia e ostetricia
Centre Médical de Plainpalais
Rue de Carouge 24
1205 Ginevra
<https://cmplainpalais.ch>

Monika De Stefano
tel: 022 339 89 89



WWW.GALARDI.CH

GALARDI MEDIA NETWORK

dal 2014 professionalità ed innovazione sempre al vostro fianco.

Servizi foto e video
Siti Internet & App
Riprese aeree con Droni
Corsi di fotografia
Assistenza informatica
Grafica & pubblicità

Google Street View
trusted