

Gravidanza ed allattamento sono momenti fondamentali per la donna, che portano ad un cambiamento sia fisico che psichico. Data la loro rilevanza, tali percorsi dovrebbero essere affrontati con la giusta cura e dedizione.

LA GRAVIDANZA

Il fabbisogno calorico di una donna incinta aumenta di 200-300 kcal al giorno, con variabili dipendenti dal peso e dal metabolismo.

È innanzitutto fondamentale eliminare alcool, caffè e sigarette!

È altresì consigliabile evitare di mangiare cibi crudi, poco cotti ed insaccati (che potrebbero causare toxoplasmosi e altre malattie alimentari pericolosissime per il feto, quali la listeriosi); acquistare carne di cui non si conosce la provenienza; mangiare uova crude e formaggi quali gorgonzola e feta (sono invece consentiti quelli stagionati come il parmigiano); bere latte crudo e mangiare frutta, verdura e insalate non lavate previamente con abbondante acqua.

Bisogna, infine, evitare di esporsi a sorgenti di natura infettiva come feci di animali etc.

È fondamentale l'assunzione di Acido folico e Vitamina B 12, in quanto cofattori importanti nella chiusura del tubo neurale dell'embrione e nella prevenzione della megaloblastia, di attacchi cardiaci, cancro e diabete.

Non si deve quindi tralasciare di fornire il giusto apporto di fibre attraverso l'assunzione di verdure (ad eccezione della crusca, che potrebbe creare dei problemi nell'assorbimento dei sali minerali).

L'ALLATTAMENTO

Un bambino allattato al seno gode di tutti i principi nutrizionali necessari ad un corretto sviluppo, grazie alla completezza ed all'equilibrio nutrizionale del latte materno; quest'ultimo è difatti l'unico veicolo capace di trasportare gli anticorpi materni al neonato.

Di norma, l'allattamento può protrarsi fino al settimo mese di vita, superato il quale il consumo del solo latte non potrà sostenere il naturale sviluppo del bambino. L'alattamento al seno copre un aumento calorico di circa 500 kcal rispetto alle calorie abitualmente consumate durante la giornata.

In questa fase è bene assumere almeno due litri di liquidi al giorno, per garantire l'equilibrio idro-salino l'eliminazione delle scorie azotate. Preferire acqua calcica o integrare con yogurt e latticini per raggiungere il fabbisogno di 1200 mg/die di calcio.

Il regime alimentare della madre condiziona fortemente la secrezione latte, ragion per cui l'allattamento non è certo il periodo migliore per intraprendere una dieta dimagrante, bisognerebbe invece salvaguardare il

bambino durante il suo percorso iniziale con un corretto piano alimentare. La dieta della nutrice deve includere alimenti proteici come il latte ed i latticini, ricchi di calcio, fosforo e vitamina A. Pesce uova e carne danno il giusto fabbisogno di amminoacidi essenziali, acidi grassi, ferro vitamine e minerali. È bene includere frutta verdura e cereali, fondamentali per il giusto apporto di fibre, vitamine ed oligoelementi. Alcuni cibi e spezie (come aglio, cipolla, curry, zenzero etc.) dovrebbero essere evitati, al fine di rendere il sapore del latte più gradevole al neonato. Bisogna evitare assolutamente i superalcolici, e moderare il consumo di vino e birra e caffè durante i pasti.

Vanno infine preferiti metodi di cottura semplici come il vapore o cartoccio, evitare ove possibile le frittiture o le grigliature, molto nocive, queste ultime, nella parte carbonizzata.