

ALIMENTAZIONE

DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**



INDICE

AFFRONTARE LA NASCITA IN PERFETTA FORMA	P. 4
I CAMBIAMENTI DI PESO DURANTE LA GRAVIDANZA	P. 6
L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO	P. 8
ALLERGIE E INTOLLERANZE	P. 23
ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA	P. 24
INFEZIONI LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE	P. 26
ATTIVITÀ FISICA	P. 30
SCHEMA RIASSUNTIVO DELLE INFORMAZIONI PRINCIPALI	P. 32
ULTERIORI INFORMAZIONI	P. 36

AFFRONTARE LA NASCITA IN PERFETTA FORMA

Con un'alimentazione equilibrata prima e durante la gravidanza e nel periodo di allattamento aiuterete il vostro bambino ad affrontare le primissime fasi della vita nel migliore dei modi. Garantirete, sia a voi che al piccolo, un apporto ottimale di energia e sostanze nutritive e influirete positivamente sul decorso della gravidanza e sullo sviluppo del bambino ben oltre la nascita.

Attraverso questo opuscolo scoprirete, insieme al vostro partner, come cambiano le esigenze alimentari durante la gravidanza e l'allattamento e come potete nutrirvi in modo sano. Il testo è ricco di consigli pratici e di suggerimenti su come evitare determinati rischi per la salute.



I CAMBIAMENTI DI PESO DURANTE LA GRAVIDANZA

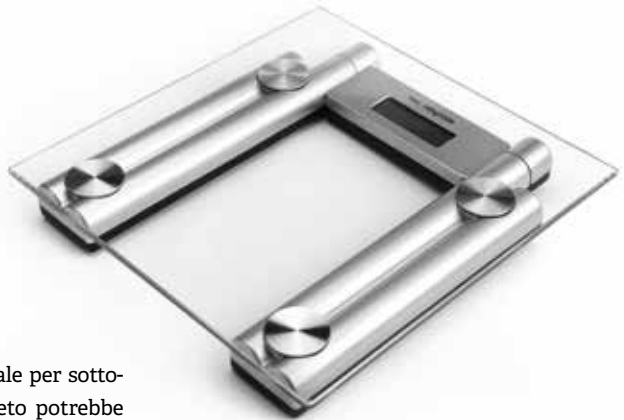
Quanto peso dovrete prendere durante la gravidanza? Tutto dipende da quanto pesate all'inizio. La tabella sottostante indica quanti chili in più, idealmente, dovrebbe segnare la vostra bilancia. Per utilizzarla correttamente, calcolate prima il vostro indice di massa corporea (IMC) con la seguente formula:

Un peso di partenza ottimale e un aumento di peso adeguato durante la gravidanza influiscono positivamente sull'andamento della gestazione e sul peso del neonato. I bimbi normopeso alla nascita presentano un rischio ridotto di incorrere in problemi di sovrappeso negli anni successivi rispetto a quelli che nascono sottopeso o con qualche etto di troppo.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporeo in chilogrammi}}{(\text{statura in metri}) \times (\text{statura in metri})}$$

	IMC prima della gravidanza in kg/m²	Aumento di peso consigliato in kg
Sottopeso	<18,5	12,5-18
Normopeso	18,5-24,9	11,5-16
Sovrappeso	25-29,9	7-11,5
Obesità	≥30	5-9

Aumento di peso consigliato durante la gravidanza



La gravidanza non è il periodo ideale per sottoporsi a una dieta dimagrante: il feto potrebbe ricevere un apporto insufficiente di sostanze nutritive. Dopo il parto, di norma, le neomamme tornano al peso pregravidanza dopo un periodo che può variare dai sei ai dodici mesi. Concedete a voi stesse e al vostro corpo il tempo necessario per smaltire con calma i chili in eccesso. L'allattamento può favorire il dimagrimento, ma attenzione: nemmeno questo periodo, come si è già detto a proposito della gravidanza, è indicato per seguire diete dimagranti.

ESEMPIO

Una donna alta 1,65 m pesa 60 kg all'inizio della gravidanza. Applicando la formula, l'IMC si calcola come segue: $60 : (1,65 \times 1,65) = 22$. La donna ha dunque un IMC di 22 ed è normopeso. L'aumento di peso consigliato durante la gravidanza sarà compreso fra 11,5 e 16 kg.

L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

FABBISOGNO NUTRITIVO ED ENERGETICO DURANTE LA GRAVIDANZA

Anche se durante la gravidanza il vostro organismo deve affrontare un «lavoro extra» piuttosto impegnativo, in realtà il suo fabbisogno energetico aumenta di poco, e non da subito. Solo a partire dal quarto mese di gravidanza, infatti, è opportuno introdurre con l'alimentazione circa

250 kcal¹ in più al giorno, che potete assumere ad esempio attraverso una fetta di pane integrale con un pezzetto di formaggio o una manciata di noci private del guscio. Dal settimo mese il fabbisogno energetico supplementare aumenta ancora, arrivando a 500 kcal¹ al giorno. Potete soddisfarlo facilmente, ad esempio, con un muesli con cereali in fiocchi, frutta, frutta oleaginosa e latte.

UN MOTTO DA TENERE BEN PRESENTE DURANTE LA GRAVIDANZA: NON MANGIARE PER DUE, MA MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO!

Se il fabbisogno energetico aumenta in misura relativamente moderata durante la gravidanza, quello di vitamine e sali minerali registra invece un incremento molto più marcato. Con un'alimentazione varia ed equilibrata è comunque possibile farvi fronte ampiamente; potrebbe

presentarsi qualche difficoltà solo per un gruppo ristretto di vitamine e sali minerali. La seguente tabella riporta le sostanze nutritive eventualmente da assumere come

complemento alla dieta. Se necessario, il vostro ginecologo potrà prescrivervi un integratore alimentare adatto alle vostre esigenze.

¹ kcal = chilocalorie. Queste indicazioni sono applicabili solo in caso di normopeso prima della gravidanza, aumento di peso ottimale durante la gravidanza e livello di attività fisica invariato.

SOSTANZE NUTRITIVE FONDAMENTALI DURANTE LA GRAVIDANZA

Acido folico

L'acido folico è una vitamina indispensabile per lo sviluppo del sistema nervoso e la formazione del sangue. Se la madre non ne assume a sufficienza, nel bambino potrebbe presentarsi un difetto del tubo neurale (ad esempio la cosiddetta «spina bifida»).

Per un apporto adeguato di questa sostanza nutritiva, è importante mangiare alimenti che ne contengono in abbondanza, quali ad esempio verdure a foglia verde, cavoli, legumi, prodotti integrali, pomodori e arance. Tuttavia, spesso questi accorgimenti non bastano per raggiungere la quantità di acido folico necessaria a evitare malformazioni.

È consigliabile iniziare ad assumere questa sostanza in compresse già prima della gravidanza, nel momento in cui si inizia a pensare di voler restare incinta. La dose giornaliera raccomandata è di 400 microgrammi in aggiunta all'acido folico assunto con un'alimentazione equilibrata. L'integratore alimentare va utilizzato almeno fino alla dodicesima settimana di gravidanza.

Vitamina D

La vitamina D è importante, fra le altre cose, per lo sviluppo delle ossa. Il nostro organismo, attraverso l'esposizione ai raggi solari, è in grado di produrla autonomamente. Negli alimenti, invece, non è facile trovarla. In Svizzera la carenza di vitamina D è molto diffusa. È quindi opportuno assumere una quantità supplementare di questa sostanza durante l'intera gravidanza sotto forma di gocce. Per il dosaggio, rivolgetevi a una persona competente.

Ferro

Durante la gravidanza è necessario un massiccio apporto di ferro, per la formazione del sangue. Fra gli alimenti più ricchi di questo minerale vi sono la carne e le uova; anche alimenti vegetali quali prodotti integrali, legumi, frutta oleaginosa e alcuni tipi di verdura (ad esempio spinaci e bietole) ne contengono, tuttavia l'organismo ha più difficoltà ad assimilarlo rispetto al ferro contenuto nei cibi di origine animale.

Per agevolare l'assorbimento di questo minerale è utile abbinare gli alimenti che ne contengono con altri ricchi di vitamina C, come ad esempio peperoni, cavoli di Bruxelles, broccoli, kiwi, frutti di bosco, agrumi. Non tutte le donne in gravidanza hanno necessità di assumere ferro sotto forma di integratori alimentari (ad esempio in compresse); il ginecologo provvede a prescriberlo laddove necessario.

Iodio

Durante la gravidanza l'organismo richiede un maggiore apporto di iodio, necessario soprattutto per la produzione degli ormoni tiroidei. Questo elemento è contenuto in quantità molto esigue negli alimenti, pertanto è opportuno utilizzare sempre sale iodato in cucina e assicurarsi che esso compaia come ingrediente anche negli alimenti trasformati, come il pane. Anche il pesce, specialmente i frutti di mare, il formaggio e le uova sono buone fonti di iodio. Chiedete al ginecologo se nel vostro caso è opportuno assumere un integratore a base di iodio.

Acidi grassi

Si ritiene che determinati acidi grassi omega-3 influiscano positivamente sullo sviluppo cerebrale del bambino. Questi elementi sono presenti in abbondanza in pesci ricchi di grassi, quali ad esempio salmone, tonno, sardine e acciughe, e in quantità minori nelle noci e nell'olio di colza. Consumate regolarmente pesce ricco di grassi (tenendo però presenti le misure precauzionali, cfr. pag. 28). In alternativa, se il vostro medico lo ritiene opportuno, potete assumere acidi grassi omega-3 ricavati da olio di pesce o alghe sotto forma di capsule. È consigliabile, inoltre, integrare nella dieta quotidiana frutta oleaginosa e olio di colza (cfr. pag. 20).

SUGGERIMENTO

Tanti piccoli pasti (anziché pochi pasti abbondanti) appesantiscono meno lo stomaco e attenuano alcuni disturbi tipici della gravidanza, quali le nausea e il senso di sazietà. Alcune donne in gravidanza trovano beneficio nel seguire un regime alimentare che prevede 3 pasti principali non troppo abbondanti e 2 piccoli spuntini al giorno; queste quantità, tuttavia, possono differire da persona a persona. Ascoltate il vostro corpo e trovate il ritmo che gli è più congeniale. Se soffrite di nausea mattutine, può esservi utile mangiare qualcosa, ad esempio una fetta biscottata o un pezzo di pane, ancora prima di alzarvi.



FABBISOGNO NUTRITIVO ED ENERGETICO DURANTE L'ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento la donna produce circa 780 ml di latte al giorno, e ciò accresce enormemente il suo fabbisogno energetico. Una parte dell'energia necessaria può essere recuperata dai depositi adiposi accumulati in gravidanza, nel qual caso l'allattamento favorirebbe anche il ritorno al peso forma. Il resto (circa 500 kcal) può derivare dall'alimentazione: bastano due fette di pane integrale con altrettanti pezzi di formaggio o un muesli con cereali in fiocchi, frutta, frutta oleaginosa e latte. Questo fabbisogno energetico supplementare si riduce se l'allattamento è solo parziale, mentre se rinunciate all'allattamento viene meno del tutto.

Durante il periodo dell'allattamento è opportuno continuare ad assumere quotidianamente vitamina D sotto forma di gocce e assicurarsi un adeguato apporto di iodio e acidi grassi omega-3 (cfr. la tabella a pag. 9/10). Il ginecologo valuterà l'eventuale esigenza di altri integratori alimentari.

ALLATTAMENTO

Il latte materno è l'alimento ideale per un bebè. Nei primi sei mesi di vita, il lattante sano non ha bisogno d'altro se non del latte della madre. L'allattamento può essere integrato gradualmente con altri alimenti, ma non prima del quinto mese di vita e senza attendere oltre l'inizio del settimo. Si raccomanda di proseguire l'allattamento parallelamente all'alimentazione di complemento fino a quando la madre e il bambino lo desiderano. È importante che dopo la nascita del bambino la mamma segua un'alimentazione varia ed equilibrata, indipendentemente dall'allattamento, per dare modo al suo organismo di riprendersi dalle fatiche sopportate durante la gravidanza e il parto.

ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

La piramide alimentare svizzera rappresenta visivamente i principi cardine di un'alimentazione equilibrata. Gli alimenti presenti nei gradini inferiori della piramide vanno assunti in quantità relativamente abbondanti, quelli riportati nei gradini superiori vanno invece consumati con maggiore parsimonia.

Sostanzialmente, durante la gravidanza e l'allattamento le indicazioni per un'alimentazione adeguata sono le stesse a cui devono attenersi tutte le altre persone; solo le quantità potrebbero essere leggermente superiori ed è necessario tenere conto di alcune misure precauzionali (cfr. il capitolo «Infezioni legate all'alimentazione»).



SUGGERIMENTO

È sicuramente più facile seguire un'alimentazione equilibrata giorno dopo giorno se il partner vi si adegua. In questo modo, anche lui adotterà un regime alimentare ottimale per la sua salute ed entrambi saranno di esempio per il figlio.

BEVANDE

Durante la gravidanza, l'organismo necessita di circa 3 dl di liquidi in più al giorno, mentre durante l'allattamento il fabbisogno necessario aumenta di circa 6-7 dl. Come regola generale sarebbe opportuno bere 1,5-2 litri al giorno in gravidanza e almeno 2 litri durante l'allattamento. Privilegiate le bevande non dolcificate come acqua, tisane alle erbe o infusi di frutta.

Limitate il consumo di bevande contenenti caffeina quali caffè, tè nero o verde, tè freddo, bevande tipo cola, bevande pronte al caffè latte ecc., ad esempio a 1 o 2 tazze di caffè o 4 tazze di tè nero o verde al giorno. Evitate per quanto possibile il consumo di bevande contenenti chinina quali ad esempio acqua tonica e Bitter Lemon, e non bevete per nessun motivo bevande energetiche.

Per tutelare la salute del bambino, non assumete alcolici in gravidanza. Anche durante l'allattamento dovrete evitare di bere alcolici o concedervene un assaggio solo nelle occasioni speciali. Allattate poco prima di consumarli e aspettate due ore prima della poppata successiva.



FRUTTA E VERDURA

Consumate almeno 5 porzioni di verdura e frutta (3 di verdura e 2 di frutta) al giorno. Una porzione corrisponde a 120 g o a una manciata, ad esempio 1 pomodoro, 1 carota grande, 1 manciata di broccoli, 1 mela o 2 albicocche. Ogni tipo di verdura e frutta contiene un mix particolare di sostanze nutrienti, quindi variate i prodotti di colori diversi e apprezzate anche la varietà dei sapori.

Durante la gravidanza lavate sempre con attenzione sotto l'acqua corrente la verdura, l'insalata, le erbe e la frutta, in modo da proteggere voi e il bambino da eventuali infezioni (cfr. pag. 26).

Spesso si raccomanda a chi allatta di non mangiare determinate varietà di frutta e verdura per evitare che il bambino soffra di flatulenze o che gli si arrossi il sederino. Prima di bandire questi alimenti dalla vostra dieta, provate ad assumerli in quantità moderate: non tutti i bambini manifestano gli stessi disturbi e sarebbe un peccato privarsi inutilmente di alcuni alimenti.

SUGGERIMENTO

Potete sostituire una porzione di verdura o frutta al giorno con 2 dl di succo. Se lo acquistate al supermercato anziché prepararlo in casa, accertatevi che sulla confezione sia riportata la dicitura «succo»: ciò vi garantisce che la bevanda è composta al 100% di frutta o verdura. Altre diciture quali «nettare» o «bevanda con succo di frutta» contengono una quantità minore di succo e probabilmente anche zuccheri aggiunti.



CEREALI, PATATE E LEGUMI

Consumatene 3-4 porzioni al giorno.

Una porzione corrisponde a:

- 75 -125 g di pane o pasta (p. es. pasta per pizza), oppure
- 60-100 g di legumi (peso a secco) o
- 180-300 g di patate, oppure
- 45-75 g di pane croccante, cracker integrali, cereali in fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali (peso a secco)

Sono particolarmente preziosi i prodotti a base di cereali integrali, ad esempio pane integrale, fiocchi integrali, riso integrale e legumi quali lenticchie, ceci, fagioli secchi e piselli. Oltre a vitamine e sali minerali, essi contengono elevate concentrazioni di fibre, i cui effetti benefici (fra le altre cose aiutano a contrastare la stipsi) sono noti a tutti. Non dimenticate inoltre di bere molto. I legumi sono anche una buona fonte di proteine.



LATTE E LATTICINI

Rientrano in questo gruppo di alimenti, fra gli altri, il latte, lo yogurt, il quark e il formaggio. È consigliabile consumare 3 porzioni di latte e latticini al giorno.

Una porzione corrisponde a:

- 2 dl di latte, oppure
- 150-200 g di yogurt, quark, formaggio fresco in fiocchi, oppure
- 30 g di formaggio a pasta dura, oppure
- 60 g di formaggio a pasta molle (non durante la gravidanza)

Seguendo queste indicazioni vi assicurerete un sufficiente apporto di calcio e soddisferete buona parte del vostro fabbisogno di proteine. Se non desiderate i latticini o non li tollerate, dovete trovare un'altra soluzione per assumere il calcio e le proteine di cui avete bisogno. Per quanto riguarda l'apporto di questi due elementi, le bevande alla soia arricchite di calcio sono una valida alternativa. Parlatene con un dietista.

Per evitare eventuali infezioni da listerie, durante la gravidanza dovrete eliminare dalla dieta determinati prodotti a base di latte. A pagina 26 e nel documento «Raccomandazioni e informazioni di base sul consumo di latte e latticini durante la gravidanza», disponibile sul sito Internet dell'USAV, trovate ulteriori informazioni su questo argomento. Durante l'allattamento non è più necessario rinunciare a questi alimenti.



COSA SI PUÒ CONSUMARE IN TUTTA TRANQUILLITÀ

- Latte pastorizzato, altamente pastorizzato e UHT
- Formaggio a pasta dura ed extra dura prodotto con latte crudo, termizzato o pastorizzato, togliendo però la crosta
- Yogurt e altri prodotti a base di latte fermentato
- Formaggio fresco prodotto con latte pastorizzato e confezionato, come quark, formaggio fresco in fiocchi, formaggio fresco da spalmare
- Mozzarella pastorizzata e confezionata
- Formaggio fuso
- Fondue e altri formaggi fusi o scaldati, come raclette, formaggio per gratinare, formaggio alla griglia

CARNE, PESCE, UOVA, TOFU E ALTRI ALIMENTI PROTEICI

Carne, pollame, pesce, frutti di mare, uova, tofu, soia disidratata, quorn e seitan: tutti questi prodotti sono accomunati da un elemento che li rende particolarmente preziosi, vale a dire la ricchezza di proteine. Ma questo non è il loro unico pregio. È interessante osservare anche il contenuto di altri nutrienti molto importanti durante la gravidanza e l'allattamento, come il ferro e la vitamina B₁₂ (ad esempio presenti nella carne, nel pesce e nelle uova) oppure determinati acidi grassi omega-3 (presenti nei pesci ricchi di grassi quali salmone, tonno, sardine, acciughe).

Una porzione corrisponde a:

- 100-120 g di carne, pollame, pesce, tofu, quorn, seitan (peso fresco), oppure
- 40 g di soia disidratata, oppure
- 2-3 uova

Nell'arco della settimana alternate i vari alimenti, in modo da beneficiare di tutti i nutrienti che ciascuno di essi contiene. Consumate un alimento ricco di proteine a ogni pasto principale. I legumi costituiscono una buona alternativa, in quanto contengono anch'essi proteine preziose.

Durante la gravidanza la carne, il pollame, il pesce, i frutti di mare e le uova vanno sempre consumati ben cotti, onde evitare infezioni; nel capitolo «Infezioni legate all'alimentazione» trovate ulteriori informazioni sull'argomento.

Alcuni **pesci** contengono quantità relativamente elevate di metilmercurio, diossine e composti diossina-simili. Alternate le diverse varietà di pesce. Durante la gravidanza e l'allattamento è consigliato limitare il consumo delle seguenti specie ittiche:

- evitare marlin (pesce lancia), pesce spada, squalo, salmone baltico e aringa baltica
- non consumare più di una porzione a settimana di tonno fresco e luccio proveniente dall'estero.



Per precauzione, le donne che desiderano una gravidanza, le donne incinte o che allattano dovrebbero evitare di consumare **selvaggina** (cinghiale, capriolo, cervo e altri animali selvatici): potrebbe contenere piombo, potenzialmente nocivo per il sistema nervoso del bambino. Un apporto eccessivo di vitamina A all'inizio della gravidanza può provocare malformazioni nel bambino. Di norma, attraverso l'alimentazione non si assorbono quantità esorbitanti di questo elemento; il rischio può sussistere qualora

si consumino fegato e preparati contenenti vitamina A. Le donne che desiderano una gravidanza e le donne incinte fino alla fine del terzo mese dovrebbero quindi bandire il **fegato** dalla loro tavola.



OLI, GRASSI E FRUTTA OLEAGINOSA

Gli oli vegetali, come quello di colza e di oliva, nonché la frutta oleaginosa e i semi contengono vitamine liposolubili, come la vitamina E, e preziosi acidi grassi. Determinati oli vegetali, come ad es. l'olio di colza, di noci e di lino, e le noci contengono acidi grassi omega-3 indispensabili per l'organismo, quindi è consigliabile consumarli ogni giorno; per contro, meglio limitare il consumo di burro, margarina, panna e grasso di cocco.

Sono consigliate le seguenti dosi:

- 2-3 cucchiaini (20-30 g) al giorno di olio vegetale (di colza, di oliva), di cui almeno la metà preferibilmente di colza
- una porzione (20-30 g) al giorno di frutta oleaginosa e semi non salati
- quantità molto limitate di burro, margarina, panna ecc. (ca. 1 cucchiaino = 10 g al giorno)

DOLCI E SNACK SALATI

Se si segue un'alimentazione equilibrata, ci si può tranquillamente concedere ogni giorno una piccola porzione di dolce, una bibita dolce o uno snack salato.

Una porzione equivale, ad esempio, a:

- 1 barretta di cioccolato, oppure
- 3 biscotti, oppure
- 1 pallina di gelato, oppure
- 30 g di patatine, snack da aperitivo, frutta oleaginosa salata, oppure
- 2-3 dl di bibita dolce (ad es. bevande tipo cola, sciroppo)





ALLERGIE E INTOLLERANZE

Un'alimentazione sana ed equilibrata è fondamentale sia per la madre che per il bambino. Se la madre non manifesta allergie o intolleranze alimentari, non va seguita alcuna dieta particolare. La rinuncia a determinati cibi non serve a prevenire nel bambino l'insorgenza di allergie.

Durante la gravidanza, le donne con allergie o intolleranze alimentari dovrebbero astenersi dai cibi che creano loro problemi, in modo da scongiurare reazioni avverse.

Se l'allergia o intolleranza rende inevitabile la rinuncia a molti alimenti o a tutti gli alimenti di una determinata categoria, è bene parlarne con il medico: qualora non sia possibile soddisfare

appieno il fabbisogno di determinate sostanze nutritive attraverso la dieta, verrà prescritto un integratore alimentare adeguato. Anche un dietista può sicuramente offrire consigli utili per seguire un'alimentazione completa ed equilibrata nonostante le limitazioni imposte dalle allergie.

Meglio non bandire determinati alimenti dalla tavola a titolo preventivo: ciò potrebbe influire negativamente sul rischio del bambino di sviluppare allergie.

ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA

Durante la gravidanza e l'allattamento il fabbisogno di determinate sostanze nutritive aumenta. Esso può essere soddisfatto al meglio con alimenti di origine vegetale e animale. Se si rinuncia a uno o più cibi di origine animale, si deve garantire un corretto apporto di tali sostanze attingendo a fonti alternative, come:

- tofu, legumi, tempeh, quorn, seitan, uova, latticini al posto della carne e del pesce, per coprire il fabbisogno di proteine
- alimenti arricchiti (ad es. bevanda alla soia arricchita con calcio)
- integratori alimentari (ad es. compresse o gocce di vitamina B₁₂)
- olio di colza, olio di lino, olio di noci o noci. Consumate questi alimenti ogni giorno, qualora escludiate il pesce dalla vostra dieta (per coprire il fabbisogno di acidi grassi omega-3)

È possibile seguire un regime vegetariano, ossia che escluda il consumo di carne, pollame e pesce, anche durante la gravidanza e l'allattamento; in particolare, fate in modo che l'apporto di vitamina B₁₂ e di acidi grassi omega-3 sia sufficiente.



Alle donne in gravidanza e in allattamento è sconsigliato seguire una dieta vegana, in quanto hanno esigenze alimentari particolari. Chi, ciononostante, intende rimanere fedele a tale regime, dovrebbe farsi seguire da un dietista

qualificato o dal medico. Integrate la dieta con la vitamina B₁₂. Possono sorgere criticità anche in relazione ad altre sostanze nutritive come le proteine, gli acidi grassi omega-3, il ferro, lo zinco, lo iodio, il calcio e la vitamina D.

Ulteriori informazioni sull'alimentazione vegetariana e vegana sono disponibili nella scheda informativa «Alimentazione vegetariana» sul sito Internet della Società Svizzera di Nutrizione SSN (il relativo link è riportato a pag. 36).



INFEZIONI LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE

A volte, le trasformazioni che il corpo subisce durante la gravidanza indeboliscono le difese immunitarie. In questo periodo, le malattie infettive possono avere un decorso più complicato e compromettere la salute della madre e del bambino. Ma è sufficiente adottare alcune misure precauzionali per tutelare in modo serio se stesse e il feto da eventuali infezioni

legate all'alimentazione. Ad esempio, le donne incinte dovrebbero sostanzialmente evitare determinati alimenti a rischio, come la carne o il latte crudi. Per la conservazione e la preparazione dei cibi occorre inoltre prestare particolare attenzione all'igiene in cucina.



Listeriosi

La listeriosi è una malattia infettiva che colpisce in particolare i ruminanti (ad esempio le mucche), ma può trasmettersi anche all'uomo, soprattutto attraverso il consumo di latte crudo e certi latticini, carne cruda o pesce affumicato, oppure attraverso il contatto con animali infetti. Le listerie sono molto diffuse nell'ambiente e si trovano quindi anche in altri alimenti come frutta e verdura.

L'infezione può causare un aborto spontaneo o determinare l'insorgenza di gravi malattie nel neonato. La madre, invece, manifesta perlopiù sintomi lievi e simil-influenzali o addirittura non si ammala. Le listerie sono batteri molto resistenti. Sono in grado di moltiplicarsi anche a basse temperature, sopravvivono persino al congelamento e all'essiccazione, ma muoiono con la cottura, la sterilizzazione e la pastorizzazione.

Toxoplasmosi

L'agente patogeno della toxoplasmosi è un parassita diffuso in tutto il mondo. Le sue uova giungono nell'ambiente esterno attraverso le feci dei gatti, si diffondono con il vento e la polvere e si depositano sugli ortaggi, oppure vengono ingerite dagli animali da reddito insieme all'erba e finiscono nella carne. Pertanto, sussiste un pericolo di contagio soprattutto se si consuma verdura o acqua contaminata, carne cruda o non sufficientemente cotta, oppure se si hanno contatti con animali infetti. Spesso la malattia non dà sintomi evidenti o viene scambiata per una leggera influenza. Il feto, tuttavia, può subire danni agli occhi e a livello cerebrale, oppure può verificarsi un aborto spontaneo.

INDICAZIONI PRATICHE

Adottando alcune misure precauzionali e osservando le regole generali dell'igiene è possibile ridurre il rischio di infezione. Ulteriori dettagli sono disponibili sul sito sicurezzaatavola.ch.

Lavare

- Lavate sempre con attenzione sotto l'acqua corrente la verdura, l'insalata, le erbe e la frutta.
- Lavatevi spesso le mani, prima di mangiare e dopo il contatto con alimenti crudi o animali.

Cuocere ad alta temperatura

- Cuocete ad alta temperatura, almeno 70 °C, carne, pollame, pesce, frutti di mare e uova prima di consumarli. Se nel cuore dell'alimento si raggiungono per due minuti oltre 70 °C, le listerie e l'agente patogeno della toxoplasmosi muoiono.

Preparare e separare

- Preparate gli alimenti crudi o sporchi di terra tenendoli separati dagli altri.
- Utilizzate utensili da cucina differenziati e pulite accuratamente tutto ciò che è venuto in contatto con tali alimenti (taglieri, coltelli, superfici di lavoro e frigorifero).
- Se possibile, occupatevi personalmente della preparazione dei pasti.

Conservare e tenere in frigorifero

- Rispettate le istruzioni per la conservazione e la data di scadenza riportate sulle confezioni.
- Conservate i prodotti freschi quali carne, pesce, latte e latticini in frigorifero, a una temperatura massima di 5 °C.
- Quanto più freschi sono gli alimenti che consumate, meglio è.

QUESTI ALIMENTI ANDREBBERO EVITATI DURANTE LA GRAVIDANZA

- Latte crudo
- Formaggio a pasta molle prodotto con latte crudo, termizzato o pastorizzato (prestare attenzione all'etichetta)
- Formaggio erborinato (ad es. gorgonzola)
- Formaggio a pasta semidura prodotto con latte crudo, termizzato o pastorizzato
- Feta
- Carne cruda (carpaccio, bistecca a cottura media o al sangue)
- Salsiccia cruda (Landjäger, Bauernschübli, salame, Salsiz, Mettwurst) e prosciutto crudo
- Pesce crudo (sushi) e frutti di mare crudi
- Pesce affumicato, ad esempio salmone o trota
- Alimenti contenenti uova crude (ad es. tiramisù)
- Frutti di mare (ad es. gamberetti), anche pronti al consumo (tranne se vengono ben cotti ad alta temperatura prima di consumarli)
- Insalata a foglia e frutta pretagliate e confezionate, germogli

FUMO, ALCOL E FARMACI

Non importa che si tratti di fumo attivo o passivo: **la nicotina e altre sostanze nocive** giungono nell'organismo del bambino attraverso il cordone ombelicale e il latte materno e possono provocare danni. Il fumo può essere responsabile di un aborto o una nascita precoce, oppure di un peso alla nascita inferiore alla norma. Inoltre, accresce il rischio che il bambino sviluppi successivamente allergie o tenda al sovrappeso. Evitate quindi di fumare e non soggiornate in ambienti in cui altri fumano. La gravidanza e l'imminente nascita di un figlio possono essere anche per il partner la motivazione giusta per abbandonare definitivamente il fumo.

Alcol e droghe sono molto dannosi per lo sviluppo del bambino. Durante la gravidanza, l'alcol passa direttamente nel sangue del feto e può provocare, fra le altre cose, malformazioni, problemi di crescita e danni al sistema nervoso. Nel periodo dell'allattamento, l'alcol ingerito passa nel latte materno. La credenza secondo cui bevande alcoliche come la birra o lo champagne stimolano la produzione di latte è infondata, è più probabile che avvenga il contrario.

Prima di assumere un **farmaco** chiedete al medico o al farmacista se esistono controindicazioni in gravidanza o durante l'allattamento.

ATTIVITÀ FISICA

Se prima della gravidanza avevate l'abitudine di fare un po' di moto o di praticare qualche sport, potete continuare, con le dovute attenzioni, anche durante la gravidanza. Se invece avete sempre condotto una vita piuttosto sedentaria, è meglio che iniziate a ritagliarvi qualche momento da dedicare all'attività fisica, ma con moderazione.

Fare regolarmente un po' di moto è davvero salutare: rafforza la muscolatura e aumenta la capacità di resistenza (il che rappresenta un buon allenamento in vista del parto); migliora la mobilità, influisce positivamente sul metabolismo e sulla circolazione (ad es. a livello di pressione arteriosa e digestione), riduce il rischio di diabete gestazionale, previene il mal di schiena e favorisce il






benessere generale. Praticare abitualmente attività fisica aiuta anche a controllare meglio il peso e consente all'organismo di riprendersi più velocemente dopo il parto. La ginnastica mirata per il pavimento pelvico è un'ottima prevenzione contro eventuali problemi di incontinenza.



Consigli per l'attività fisica durante la gravidanza e l'allattamento:



- Muovetevi 30 minuti al giorno, se ve la sentite anche più a lungo. Evitate però gli sforzi eccessivi durante la gravidanza e nelle prime settimane dopo il parto.
- Sono indicate tutte le attività fisiche che non comportano particolari rischi di cadute, colpi o ferite. Vanno bene, ad esempio, il nuoto, le camminate, il nordic walking, l'acquagym, la cyclette, il fitness training e lo yoga.
- Cercate di muovervi un po' di più durante la giornata: fate le scale anziché usare le scale mobili o l'ascensore, andate a fare la spesa a piedi, usate la bicicletta al posto dell'auto, in ufficio concedetevi una pausa per fare qualche esercizio di rilassamento ecc.
- Fare movimento insieme è ancora più divertente! Iscrivetevi a un corso di ginnastica per gestanti o post-parto.
- Accordatevi con un'amica o con il vostro partner per fare un po' di moto insieme.
- La ginnastica all'aperto è un vero toccasana: vi permette di godervi l'aria fresca e, nelle giornate di sole, di stimolare la produzione di vitamina D.
- Dopo il parto, potete fare un po' di attività fisica anche insieme al bambino: esercizi per il pavimento pelvico, passeggiate all'aperto, jogging leggero con la carrozzina ecc.

SCHEMA RIASSUNTIVO DELLE INFORMAZIONI PRINCIPALI

CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

	Consigli per un'alimentazione equilibrata in gravidanza e allattamento	Accortezze durante la gravidanza	Accortezze durante l'allattamento
Bevande 	1,5-2 litri al giorno in gravidanza e almeno 2 litri durante l'allattamento. Preferibilmente acqua, tisane alle erbe e infusi di frutta	Consumare con moderazione bevande contenenti caffeina quali caffè, tè nero e verde, tè freddo, bevande tipo Coca-Cola, bevande pronte al caffè latte. Ad es. 1-2 tazze di caffè o 4 tazze di tè nero o verde al giorno Evitare per quanto possibile bevande contenenti chinina quali acqua tonica e Bitter Lemon Evitare le bevande energetiche	
Verdura e frutta 	Almeno 5 porzioni al giorno 3 di verdura, 2 di frutta Una porzione corrisponde a 120 g o a una manciata	Lavare con attenzione sotto l'acqua corrente verdura, insalata, erbe e frutta	
Cereali, patate e legumi 	3-4 porzioni al giorno Privilegiare i prodotti integrali <i>Una porzione corrisponde a:</i> 75-125 g di pane o pasta (p. es. pasta per pizza), o 60-100 g di legumi (peso a secco), o 180-300 g di patate, o 45-75 g di pane croccante, cracker integrali, cereali in fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali (peso a secco)		

	Consigli per un'alimentazione equilibrata in gravidanza e allattamento	Accortezze durante la gravidanza	Accortezze durante l'allattamento
Latte e latticini 	3 porzioni al giorno <i>Una porzione corrisponde a:</i> 2 dl di latte, o 150-200 g di yogurt, quark, formaggio fresco in fiocchi, o 30 g di formaggio a pasta dura, o 60 g di formaggio a pasta molle (non durante la gravidanza)	Evitare: latte crudo, formaggio erborinato come gorgonzola, formaggio a pasta molle e semidura, feta	
Carne, pesce, uova, tofu e altri alimenti proteici 	1 porzione al giorno Alternare i vari alimenti proteici <i>Una porzione corrisponde a:</i> 100-120 g di carne, pollame, pesce, tofu, quorn, seitan (peso fresco), o 40 g di soia disidratata, o 2-3 uova, o 30 g di formaggio a pasta dura, o 150-200 g di quark, formaggio fresco in fiocchi	Evitare i prodotti di origine animale crudi o non ben cotti Esempi: <ul style="list-style-type: none"> • carne cruda (carpaccio, bistecca a cottura media o al sangue) • salsiccia cruda (Landjäger, Bauernschübli, salame, Salsiz, Mettwurst) e prosciutto crudo • pesce crudo (sushi) e frutti di mare crudi • pesce affumicato, ad es. salmone o trota • alimenti contenenti uova crude, ad es. tiramisù 	
		Evitare il fegato durante il primo trimestre di gravidanza	
		Evitare la selvaggina	
		Evitare marlin (pesce lancia), pesce spada, salmone baltico e aringa baltica	
		Non consumare più di una porzione a settimana di tonno fresco e luccio proveniente dall'estero	

	Consigli per un'alimentazione equilibrata in gravidanza e allattamento	Accortezze durante la gravidanza	Accortezze durante l'allattamento
Oli, grassi e frutta oleaginosa 	2-3 cucchiaini (20-30 g) al giorno di olio vegetale , ad es. olio di colza, olio di oliva, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza una porzione (20-30 g) al giorno di frutta oleaginosa e semi non salati quantità limitate di burro, margarina, panna ecc. (ca. 1 cucchiaino = 10 g al giorno)		
Dolci e snack salati 	Se lo si desidera, 1 porzione al giorno <i>Una porzione corrisponde a:</i> 1 barretta di cioccolato, o 1 pallina di gelato, o 30 g di patatine, snack da aperitivo, frutta oleaginosa salata, o 2-3 dl di bibita dolce (ad es. bevande tipo cola, sciroppo)		
Bevande alcoliche		Da evitare	Da evitare o, occasionalmente, in piccole quantità
Droghe		Da evitare	
Tabacco e fumo		Da evitare	
Farmaci		Su indicazione di una persona competente	



ULTERIORI INFORMAZIONI

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

www.usav.admin.ch

Federazione svizzera delle levatrici

www.hebamme.ch

Società Svizzera di Nutrizione SSN

www.sge-ssn.ch

Società Svizzera di Pediatria SSP

www.swiss-paediatrics.org

Promozione allattamento al seno Svizzera

www.stillfoerderung.ch

Consultori Genitori e Bambino

www.muetterberatung.ch

Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia SSGO

www.sggg.ch

aha! Centro Allergie Svizzera

www.aha.ch



sicurezza a tavola
sicurezzaatavola.ch

PARTNER



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS

Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

**gynécologie
suisse**

Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia



**Promozione
allattamento al seno
Svizzera**



**ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA**

Contatto

Tel. +41 (0)58 463 30 33

E-mail: info@blv.admin.ch

Colophon

Editore

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Schwarzenburgstrasse 155

3003 Berna

www.usav.admin.ch

Layout

Polyconsult AG, Berna

Foto fornite da

Getty Images, iStockphoto

Distribuzione

UFCL, Distribuzione pubblicazioni, 3003 Berna.

www.pubblicazionifederali.admin.ch

Numero d'ordinazione: 341.801.I

agosto 2020