

PER UN CORRETTO STILE DI VITA

A cura della Dr.ssa Corina Lepadatu

I cambiamenti indotti dalla gravidanza possono essere spesso pesanti.

Pesa il grembo... le gambe sono pesanti, a volte il respiro !

Il controllo del peso... propriamente detto inizia prima della gravidanza in epoca pre-concezionale e ancor prima con una dieta bilanciata e variata. Si continua impostando uno stile di vita attivo. Partire con il giusto peso, significa affrontare la gravidanza con più serenità.

Un eccesso di peso può comportare durante la gravidanza un rischio aumentato di ipertensione e diabete gestazionali.

Il sottopeso grave invece può determinare difficoltà nel concepire e la nascita di bambini sottopeso.

L'aumento ponderale consigliato in gravidanza è di non oltre 10-12 kg. Questo dato è spesso solo teorico e come dato isolato non sufficiente per eliminare errori o patologie.

L'aumento di peso riguarda più delle volte i cambiamenti specifici della gravidanza. Basti pensare che l'utero, che accoglie il feto, aumenta di circa 1000 volte il suo volume originario.

La distribuzione dell'aumento corporeo nell'organismo può essere schematicamente illustrato come segue:

Neonato: 3,3 kg

Liquido amniotico: 1 kg

Placenta 0,6 kg

Utero 1 kg

Seno 1 kg

Ritenzione idrica 1,8 kg

Sangue 1,8 kg

Grasso materno 3 kg.

Per consumare circa ½ kg del grasso di deposito, occorre spendere 3.500 kcal. L'indice di massa corporea espresso come rapporto tra peso/altezza al quadrato, permette di individuare (al di fuori della gravidanza) il giusto rapporto del proprio peso corporeo. In base alla formula BMI (body mass index) otteniamo le seguenti condizioni:

La maggior parte delle donne hanno bisogno di circa 1800-2000 kcal al giorno. La gravidanza necessita di ulteriori 300 kcal giornaliere (1 bicchiere di latte scremato, ½ sandwich) specialmente oltre la 27° settimana di gestazione.

I consigli che seguono non sostituiscono il trainer o la consulenza del dietista chiamati per risolvere un problema o impostare una dieta o scheda di allenamento personalizzata.

Si ingrassa sbagliando undici mesi l'anno e non nel dodicesimo.

Bisogna avere ben chiaro un principio-guida (*Oliviero Sculati, direttore dell'Unità di nutrizione all'Asl di Brescia*) quello di non far passare più di 4-5 ore tra una "introduzione" di cibo e l'altra. Addio al modulo colazione-pranzo-cena, che ai ritmi di vita attuali sottopone l'organismo a

digiuni prolungati e deleteri, largo al 3 + 2, tre pasti principali e due spuntini (un frutto, yogurt, spremute, cracker).

Si comincia, tra le 7:00 e le 8:00, con una colazione abbondante. Ideale in famiglia, con calma, e non al bar di corsa. Si consiglia latte o yogurt parzialmente scremati, frutta, un po' di pane e marmellata, o ancora 5-6 biscotti secchi, o corn-flakes.

Alle 10:30-11:00 ci si può concedere il break mattutino: un frutto o 30 gr. di pane o una merendina piccola (25-35 gr.) o anche un vasetto di yogurt.

Il pranzo è in genere tra le 13:00 e le 14:00. E' una buona idea quella di preparare un'insalata a casa e di portarla in ufficio in un contenitore ermetico. Un'insalata con una base di pomodoro, finocchi, lattuga, arricchita con un uovo sodo, o mezza mozzarella, o 3 cucchiari di cubetti di prosciutto cotto, dà molta sazietà con un basso apporto di energia. Chi va al ristorante, non è uno sportivo e ama il pane, si limiti al secondo con verdura e frutta.

Il secondo snack lo si può fare tra le 16:00-17:00.

Alla sera, per cena (19:00-21:00), vale la pena riscoprire zuppe, minestrone, passati di verdura, senza trascurare quelli surgelati che fanno risparmiare tempo.

(Arturo Cocchi: La dieta tra ufficio e casa)

Molti esperti sono convinti che osservare uno stile di vita sano prima del concepimento può ridurre l'incidenza di casi di infertilità, patologie della gravidanza e malformazioni fetali. L'alcol e il fumo agiscono maggiormente nelle fasi iniziali della gravidanza quando la divisione cellulare è maggiore. Bisogna evitare il loro utilizzo prima che si instauri la gravidanza. Dieta organica (biologica) : una ricerca svolta nel 1994 dal Department of Occupational Medicine in Danimarca segnala una concentrazione 2 volte aumentata della conta degli spermatozoi in uomini che seguivano una dieta di tipo biologico. Dieta vegetariana : una dieta equilibrata non interferisce con il concepimento e con il decorso della gravidanza. Grassi essenziali (poliinsaturi) come l'acido alfa linoleico e l'acido linoleico, sono vitali per la nostra salute. Questi grassi mantengono la nostra temperatura corporea, l'elasticità della nostra pelle e delle nostre arterie e il nostro equilibrio ormonale. I grassi essenziali costituiscono la fonte principale per la produzione di prostaglandine, sostanze con importanti funzioni nel concepimento, nella gravidanza e durante il parto. I grassi essenziali si trovano in oli vegetali (olive, girasole, soia), olio di pesce (sardine, salmone, herring), noci e semi. I grassi saturi sono prevalentemente di origine animale e spesso mantengono una struttura solida alla temperatura ambiente. Si consiglia di limitare il loro consumo evitando: il burro, le uova, latte e lo yogurt intero, formaggi, carne grassa.

Le fibre : la dieta ricca di fibre riduce l'assorbimento di metalli tossici come il piombo. Sempre l'apporto di fibre assicura un'assorbimento corretto dei nutrienti e favorisce la produzione di sostanze endogene che agiscono contro i radicali liberi. Le fibre mantengono la buona funzionalità e salute del nostro intestino e prevengono la stitichezza. Si consiglia il consumo di frutta e verdura fresca cruda, farine integrali, crusca, legumi, noci e semi. I carboidrati nella loro forma semplice o complessa sono ricchi di energia e poveri in nutriente. Sono consigliati i carboidrati complessi (farine integrali, riso integrale, patate) e sconsigliato l'abuso di zuccheri semplici (dolci, confetture, miele). Le proteine sono i nostri mattoni strutturali, l'apporto di proteine di alta qualità è

indispensabile per la nostra salute riproduttiva. Sali minerali (zinco, selenio, magnesio, ferro, etc.) e le vitamine (specialmente il gruppo B che include l'acido folico, vit. A, vit. C, vit. E) sono i « catalizzatori » dei nostri processi metabolici.

Sostanze da evitare:

piombo;

mercurio- pesticidi, fungicidi, pesce, leganti stomatologici;

cadmio- tabacco, cozze da allevamenti inquinati, contenitori galvanizzati;

alluminio- farmaci per la digestione, pentole da cucina, bibite in lattina, deodoranti;

rame in quantità aumentata;

caffeina, molto più diffusamente utilizzata di quanto possiamo aspettarci. Oltre il caffè e il tè la ritroviamo nella cioccolata, bibite, farmaci in particolare quelli usati per il mal di testa; Caffeina è una sostanza diuretica che può determinare in questo modo la perdita di elementi importanti per la fertilità; Il caffè è stato spesso ritenuto pericoloso per la salute a causa di una forte mancanza di informazione. A questo proposito, soprattutto nell'ultimo ventennio, si sono svolte molte ricerche scientifiche che hanno dimostrato quali possano essere gli effetti benefici che derivano da un'assunzione equilibrata di caffè (valutata dalla comunità scientifica fino a 3-4 tazzine di espresso, pari ad una media giornaliera di circa 240-300 mg di caffeina – 2001 Center for Evaluation of risks to Human Reproduction at the National Institutes of Health), quali i rischi per la salute, nel caso il suo consumo sia associato a particolari patologie, e quali i casi nei quali l'assunzione di caffè sia assolutamente irrilevante. La ricerca scientifica, ha inoltre permesso di scoprire come il caffè contenga altre sostanze benefiche per la salute, oltre alla ben nota caffeina. La caffeina non ha un suo valore nutrizionale, può invece inibire l'assorbimento intestinale di calcio e ferro e in quantità oltre 300 mg/die, aumenta il rischio di aborto, morte endouterina e basso peso alla nascita. Il meccanismo di azione della caffeina non è ben definito, sembrerebbe che la caffeina induca la costrizione dei vasi adiacenti alla placenta riducendo l'apporto di ossigeno necessario al sviluppo del bambino. Si ipotizza inoltre un effetto diretto della caffeina sullo sviluppo del cuore fetale. Il consumo moderato (non oltre 3 caffè al giorno) è perfettamente sicuro in gravidanza, il limite di sicurezza segna non oltre 300 mg caffeina al giorno (in gravidanze e durante l'allattamento) !

additivi alimentari come i conservanti o i coloranti artificiali, dolcificanti, etc.

l'alcol può nuocere alla gravidanza e questo è largamente accettato, nuoce anche alla riproduzione umana e pochi ancora lo sanno. L'alcol riduce il numero degli spermatozoi, l'aumento delle forme anomale di spermatozoi, la riduzione dell'assorbimento intestinale dello zinco.

tabacco, il fumo libera un'incredibile quantità di sostanze come: l'anidride carbonica, ossido di azoto, ammoniaca, idrocarburi aromatici, piombo, cadmio, nicotina, etc. Studi hanno rilevato che 1 su 7 casi di cancro ad insorgenza infantile, incluse la leucemia e il cancro del cervello, possono essere dovuti all'abitudine di fumatore del padre. Si consiglia di smettere di fumare almeno 4 mesi prima del concepimento;

l'uso di droga in gravidanza espone le donne a un rischio aumentato di minaccia di aborto, morte endouterina, malformazioni, basso peso alla nascita e gravi manifestazioni dovute all'astinenza

attività fisica eccessiva: bisogna integrare nel nostro stile di vita una qualsiasi forma di attività sportiva a sostegno della nostra salute. In gravidanza questa attività non deve superare la condizione fisica pregravidica e deve essere sempre adeguata

alle nuove limitazioni fisiche dovute al progredire delle gravidanza. L'eccesso di tale attività con la riduzione drastica del contenuto di grasso corporeo produce importanti squilibri ormonali con conseguenti irregolarità mestruali e assenza di ovulazione.

Dieta in gravidanza:

Un' alimentazione variata è sinonimo di alimentazione equilibrata. Il consumo di alimenti crudi, nella loro forma naturale, evitando processi di cottura potenzialmente dannosi per certi componenti può migliorare le intolleranze alimentari e disturbi intestinali (insalata, macedonia, spremute, frullati, semi, noci, etc. Le sostanze naturali di origine vegetale denominate "fito-chimiche" come: isoflavoni, steroli vegetali, fenoli, etc. sono dimostrate protettive in alcune forme di cancro e malattie cardiache. Date precedenza agli alimenti "biologici" per limitare l'apporto di pesticidi e additivi chimici, ormoni e promotori della crescita nella vostra alimentazione, specialmente se a base di "crudità". L'apporto calorico giornaliero deve essere rappresentato per 50% delle kcal dai carboidrati e 33-35% dai grassi (max.10% saturi). La gravidanza richiede solo un lieve aumento di apporto calorico quantificato come 200-300 kcal/die meglio se limitato solo tra la 27-40° settimana di gestazione. Tale supplemento viene utilizzato per la crescita fetale e la realizzazioni di depositi di grasso per l'allattamento. Non dimenticate gli acidi grassi essenziali, rappresentano una fonte importante di energia e di vitamine lipo-solubili (A,D,E,K). Gli acidi grassi essenziali sono indispensabili nello sviluppo del sistema nervoso, sistema immunitario, sistema cardiovascolare e della pelle. Possono inoltre ridurre il rischio di parto prematuro e le sue conseguenze. La dose giornaliera consigliata di Calcio è di 800 mg per adulti e 1.200 mg per le donne in gravidanza soltanto in età adolescenziale (latte, yogurt, formaggio, salmone, frutta secca, semi di sesamo). L'alcol e la caffeina inibiscono il suo assorbimento intestinale! La dose di Fosforo invece è sempre di 800 mg/die oltre l'età di 25 anni e di 1.200 mg sotto i 25 anni e durante la gravidanza (latte, yogurt, formaggi, mandorle, semi di sesamo, sardine sotto olio). Stress, alcol e dieta povera in proteine e i contraccettivi orali riducono l'assorbimento intestinale di Zinco. Le vitamine:A,E,B6 assieme al magnesio, calcio e fosforo migliorano invece il suo assorbimento. Lo Zinco è implicato nei processi di divisione cellulare e di difesa immunitaria. Il deficit di Zinco si manifesta con la comparsa di acne, pelle grassa, inappetenza e depressione. Le fonti più importanti di zinco sono: crostacei, sardine, tacchino, parmigiano, noci e semi, farine integrali, cereali, legumi

La vostra sicurezza alimentare :

- lavate sempre le mani dopo che avete cucinato la carne cruda;
- mantenete puliti tutti i piani di lavoro; allontanate gli animali domestici dalla zona cucina!
- controllate sempre le date di scadenza;
- consumate gli alimenti ben cotti specialmente: uova, pollame, carne;
- lavate bene la frutta e la verdura;
- conservate le uova lontano da altri alimenti e lavate sempre le mani dopo averle manipolate;
- evitate gli alimenti a rischio per Listeria monocytogenes : Brie, Camembert, Feta, Gorgonzola, Asiago, Taleggio. I sintomi dell'infezione si sviluppano entro 2-30 giorni dopo aver consumato il cibo contaminato. I formaggi sicuri sono: parmigiano, mozzarella, ricotta.
- evitate gli alimenti a rischio di Salmonella: uova e pollame crudi, mousse, mayonese, sorbetti, meringa. Si consigliano le uova da allevamenti biologici e le uova pastorizzate.
- si consiglia di evitare i prodotti a base di fegato (patè) ad alto contenuto di vitamina A – retinolo.
- evitate i frutti di mare non cotti (ostriche, cozze, crostacei, etc.), pesci predatori (pesce spada, tonno e squalo) per l'alto contenuto di mercurio e il pesce affumicato.
- evitate le arachidi fonte di grave allergie con potenziale pericolo di shock anafilattico.

Fit mammy - fits me! L'attività fisica aiuta a controllare meglio il peso, riduce stress, rinforza la muscolatura e indici di performance cardiovascolare; riduce il male di schiena, la costipazione e l'insonnia. L'attività fisica in gravidanza è priva di rischi in assenza di gravi complicanze (sanguinamenti, minaccia di aborto e/o parto pretermine, incontinenza cervicale pregressa) senza oltrepassare i limiti compatibili con lo stato di allenamento raggiunto prima della gravidanza e con l'epoca gestazionale. Non sovrallenatevi! I limiti sono segnalati dall'affaticamento, dall'impossibilità di conversare durante l'attività aerobica. Ascoltate il vostro corpo! Evitare l'attività sportiva a rischio di cadute, fratture e mantenimento di equilibrio precario (sci, pattinaggio, mountainbike, equitazione). Si consigliano: passeggiate, jogging, ciclette, nuoto, aquagym, yoga).

Evitate gli esercizi in posizione sdraiata sulla schiena e il surriscaldamento.

Evitate la sauna, bagni troppo caldi.

Attenzione all'idratazione e alla perdita di sali minerali.

Alimentazione: Non mangiate per due! La gravidanza richiede un supplemento di soltanto 300 kcal al giorno. Aggiungete un bicchiere di latte (calcio e proteine), carne bianca (pollame), frutta e verdura (fibre).

Parliamo di sesso! Non esistono restrizioni alla normale vita intima durante la gravidanza a decorso fisiologico fino all'inizio del travaglio. Il feto è ben protetto e non risente dalla stimolazione meccanica o germi. I rapporti vengono limitati o sconsigliati in presenza di patologie (minaccia di aborto o parto prematuro, rottura prematura delle membrane, gravidanze plurime, placenta previa, etc.). Il desiderio varia durante la gravidanza con un massimo durante il secondo trimestre dopo la nausea, il vomito, la stanchezza e l'insonnia del primo trimestre e prima che l'ingombro della tarda gestazione provochi uno scomforto limitante!

health.harvard.edu/NEWSWEEK.

Evitate i formaggi non pastorizzati (listeria), pesce crudo (epatite A) e arachidi (allergie)

Limitare caffè a 1-2 al dì. Nutrasweet risulta finora sicuro.

"Healthy eating for pregnancy. The complete guide to a healthy diet before, during and after pregnancy". Amanda Grant. Mitchell Beazley. 2001-2003. "What to Expect When You're Expecting". Heidi Murkoff www.ewg.org/reports/BrainFood/sidebar.html www.decoffea.it www.babycenter.com <http://newsvote.bbc.co.uk> "The Benefits and Risks of Vitamins and Minerals: What You Need to Know," Harvard Medical School; "Eat, Drink and Be Healthy," W. C. Willett, P. J. Skerrett, Simon & Schuster Source, 2001 www.health.harvard.edu/NEWSWEEK

1° trimestre:

Camminare: le principianti devono iniziare con ritmo moderato per 30 min. a giorni alterni. E'ideale iniziare almeno 3 mesi prima della gravidanza.

Correre: offre gli stessi benefici delle passeggiate con la differenza che sollecitano di più il vostro apparato osteo-articolare e cardio-vascolare. Non si diventa corridori in gravidanza!

I pesi: aiutano a mantenere il tono muscolare la forza e la postura corretta. Inoltre riduce il vostro sconforto, vi prepara al parto, facilita la ripresa dopo il parto e il sollevamento del bimbo. Come principianti usati pesi molto leggeri eseguendo una serie di 8-12 ripetizioni 2-3 giorni alla settimana.

Pilates: il Pilates prenatale rinforza il vostro organismo e aumenta la vostra percezione del pavimento pelvico e della muscolatura addominale trasversa che interviene nel meccanismo del parto (British Medical Journal , Aug. 12-14, 2004).

Yoga: può essere praticata per tutta la durata della gravidanza. Il legame tra la mente e il corpo vi aiuta ad apprezzare le modificazioni del vostro corpo che subentrano in gravidanza. Imparate a respirare e a rilassarvi durante il travaglio.

Acqua: le attività acquatiche risparmiano le articolazioni, migliorano la circolazione e riducono la ritenzione idrica. Si nota inoltre un importante sollievo specialmente della schiena e verso la fine della gravidanza. Non prolungate la vostra permanenza se acqua è troppo calda.

Ginnastica perineale : o esercizio di Kegel permette di rinforzare i muscoli utilizzati nel travaglio. Consiste in contrazioni e rilassamenti successivi della muscolatura perineale come avviene quando si trattiene il flusso di urine. (Mary Ann Collins, Columbus, Georgia)

2° trimestre: aumentate l'intensità della camminata fino a raggiungere oltre 30 min. 5 volte alla settimana. Potete protrarre le camminate giornaliere fino a un'ora al massimo evitando di stancarvi! Non eseguite gli esercizi di sollevamento pesi da sdraiate dopo il 1° trimestre di gravidanza. Usate le macchine se l'utilizzo dei pesi liberi diventa difficoltoso. Bisogna ridurre i pesi con il progredire della gravidanza e non superate mai i vostri pesi massimi!!! Non superate 2-3 serie da 12-15 ripetizioni con una pausa di 30-60 secondi tra le serie.

3° trimestre: cercate di mantenere i risultati ottenuti nel 2° trimestre di gravidanza. Se ciò non è possibile passate a nuoto o alla cyclette. La SICUREZZA per prima!

Ricordatevi che la gravidanza non è il momento di mettervi in forma ma di mantenerla! Pensate al modo più confortevole per svolgere un'attività fisica. Preferisci essere da sola o seguita da un trainer? Sei mattiniera o preferisci la sera? Ti piacciono le attività indoor o outdoor? Quanto tempo puoi dedicare allo sport? Preferisci le attività protratte e meno frequenti o il contrario?

Il riscaldamento deve precedere qualsiasi attività fisica. Consiste in camminare lentamente o la cyclette per 5-8 min. seguito da uno stretching leggero ma sostenuto fino al punto di tensione senza raggiungere il dolore o il massimo delle nostre possibilità.

Mantenete una buona idratazione. La sensazione di sete segnala già uno stato di disidratazione. Bevete prima durante e dopo l'esercizio (preferibilmente acqua a temperatura ambiente).

Usate il "talk test": se non riuscite a mantenere una conversazione durante l'allenamento dovete rallentare il ritmo!

Rispettate i vostri limiti raggiunti prima della gravidanza e non andate oltre! Ascoltate il vostro corpo e non superate i nuovi limiti imposti dalla gravidanza.

Fermatevi subito se vi sentite stanche, se compaiono vertigini o perdite ematiche!

Non esercitatevi nelle giornate torride, evitate il surriscaldamento.

Usate sempre calzature adatte e indumenti comodi, reggiseno contenitivo. Non dimenticate il capellino e le creme protettive se camminate o corrette al sole.

Non sollecitate le vostre articolazioni rese molto più lasse dalla gravidanza. La lassità articolare altera la nostra capacità di mantenere l'equilibrio. Solo le attività acquatiche non sollecitano le articolazioni!

Guardate sempre dove mettete i vostri piedi! Evitate le superficie pericolose che possono favorire le cadute, i scivolamenti. Usate calzature anti-scivolo.

Evitare gli sport ad alto rischio: sci, sci nautico, surfing, andare a cavallo, pattinaggio, sub, diving, roller blading, etc.

La frequenza cardiaca non deve mai superare 140 battiti al minuto.