

# Nutrizione e gravidanza - Compendio

## Riassunto dell'articolo divulgativo del BNF: "Nutrizione durante la gravidanza" di Claire Williamson, studiosa in nutrizione, della British Nutrition Foundation

Una dieta sana e varia è importante in ogni momento della vita, ma lo è soprattutto durante la gravidanza. La dieta materna deve fornire abbastanza energia e sostanze nutritive da soddisfare sia il normale fabbisogno della madre sia quello del feto in crescita e da consentire alla gestante di accumulare nutrienti di riserva per lo sviluppo fetale e per l'allattamento. Le raccomandazioni dietetiche per le donne gravide sono simili a quelle applicabili ad altri adulti, con alcune eccezioni di rilievo: si suggerisce di adottare un regime alimentare sano e bilanciato, cercando di preferire i cibi ricchi di ferro e folati.

Non esistono raccomandazioni ufficiali per quando riguarda l'aumento di peso in gravidanza in Gran Bretagna. Per le donne di peso normale, è dimostrato che un incremento medio di 12 kg (dai 10 ai 14 kg) riduce al minimo il rischio di complicazioni durante gravidanza e parto e il rischio di basso peso del neonato alla nascita (LBW). Tuttavia, nella pratica, donne con un'alimentazione e un peso normali prima della gravidanza mostrano ampie variazioni durante la gestazione per quanto attiene all'aumento di peso. Un aumento troppo modesto incrementa il rischio di partorire un neonato LBW, mentre un incremento ponderale eccessivo acuisce il rischio di sovrappeso e obesità post-gestazionale.

Un peso pari a 3,1–3,6 kg per il neonato alla fine del periodo gestazionale è considerato ottimale per la madre e per lo sviluppo fetale. L'LBW (peso inferiore ai 2,5 kg) è associato a un aumento della mortalità e della morbidità infantili, oltre che a un incremento del rischio di sviluppare disturbi quali malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2 in età adulta. Secondo la cosiddetta "ipotesi di Barker", le malattie croniche contratte in età adulta sarebbero conseguenza della "programmazione fetale", per la quale qualsiasi stimolo o insulto in un momento tanto delicato dello sviluppo avrebbe un effetto permanente sulla struttura, sulla fisiologia o sulla funzionalità della persona. Tuttavia, non è dimostrata la possibilità di manipolare la dieta di gestanti in salute e ben nutrite in modo da prevenire l'LBW e quindi il successivo rischio di malattie croniche.

Lo status nutrizionale della madre al momento del concepimento è un fattore determinante per la crescita e lo sviluppo fetali: è pertanto essenziale adottare una dieta sana e bilanciata, sia prima sia durante la gravidanza. È altrettanto importante cercare di mantenere un peso corporeo normale prima del concepimento (BMI 20-25), poiché sia il sottopeso sia il sovrappeso possono incidere tanto sulla fertilità quanto sulla salute del nascituro. È ora ampiamente riconosciuto che l'assunzione di acido folico durante il periodo periconcezionale può ridurre l'incidenza dei difetti del tubo neurale (DTN): in alcuni paesi europei, pertanto, si consiglia una supplementazione di acido folico prima del concepimento e fino alla dodicesima settimana di gestazione.

In gravidanza aumenta il fabbisogno di tiamina, riboflavina, folati e vitamine A, C e D, oltre che di calorie e proteine. In molti Paesi, come in Gran Bretagna, si consiglia un'integrazione di Vitamina D (10µg/die) per tutta la durata della gravidanza. Il dispendio energetico della gravidanza è stimato attorno alle 77.000 kcal (321 MJ), sulla base di calcoli teorici e dati provenienti da studi longitudinali. Nella pratica, il dispendio energetico durante la gestazione varia ampiamente a seconda del tasso metabolico, della tendenza all'accumulo lipidico e dell'attività fisica praticata. Nel Regno Unito si raccomanda un'assunzione di 200 kcal supplementari giornaliere soltanto per il terzo trimestre. Tale calcolo presuppone tuttavia un decremento dell'attività fisica nel periodo gestazionale, pertanto le donne sottopeso o che mantengono inalterato il livello di attività fisica potrebbero aver bisogno di un apporto calorico maggiore.

Si ritiene che l'adattamento fisiologico contribuisca al soddisfacimento dell'aumentato fabbisogno di sali minerali (l'assorbimento di calcio e ferro aumenta). Tuttavia, alcuni individui necessitano di una maggior quantità di calcio, soprattutto le adolescenti, il cui apparato scheletrico è ancora in fase di sviluppo. Nel Regno Unito, molte donne in età fertile hanno riserve modeste di ferro, e rischia pertanto di sviluppare anemia in caso di gravidanza. Inoltre, sono molte le donne di età compresa tra i 19 e i 34 anni che assumono una quantità insufficiente di ferro con l'alimentazione. Alle gestanti si raccomanda pertanto di consumare elevate quantità di alimenti ricchi di ferro o di ricorrere, in taluni casi, alla supplementazione.

Per quanto riguarda la sicurezza alimentare prima e durante la gravidanza, si consiglia di prestare particolare attenzione all'igiene degli alimenti durante la gestazione e di evitare certi cibi (ad esempio i formaggi a crosta fiorita ed erborinati) per ridurre il rischio di esposizione a patogeni potenzialmente pericolosi, come la listeria e la salmonella. Alle donne incinte o che programmano una gravidanza si consiglia inoltre di evitare gli alimenti ricchi di retinolo (ad esempio il fegato e i prodotti che lo contengono), dal momento che un apporto eccessivo potrebbe risultare tossico per il feto. Si raccomanda inoltre di limitare l'assunzione di alcool e caffeina alle dosi raccomandate.

Le donne gravide, al pari del resto della popolazione, dovrebbero cercare di consumare almeno due porzioni di pesce la settimana, una delle quali di pesce oleoso. Nel 2004, l'autorità alimentare del Regno Unito ha tuttavia formulato nuove raccomandazioni per quanto riguarda il consumo di pesce oleoso e consiglia di limitarne l'introduzione a non più di due

porzioni la settimana per le donne incinte (e per quelle che programmano una gravidanza). I pesci oleosi sono un'ottima fonte di acidi grassi omega 3 a lunga catena, che si ritiene possano prevenire i disturbi cardiocircolatori e sono essenziali allo sviluppo cerebrale e neurologico del feto. Il limite massimo raccomandato per il consumo di pesce oleoso intende evitare il rischio di esposizione a inquinanti ambientali come la diossina e i bifenili policlorurati (PCB). Alle gestanti si raccomanda inoltre di evitare il marlin, lo squalo e il pescespada e di limitare l'assunzione di tonno a causa del rischio di esposizione al metilmercurio: livelli elevati di questa sostanza possono infatti pregiudicare lo sviluppo del sistema nervoso del feto. A livello comunitario, un comitato di esperti ha recentemente stabilito che le donne in gravidanza e allattamento dovrebbero introdurre giornalmente almeno 200 mg di acido docosaesaenoico (DHA), un acido grasso omega 3 a lunga catena.

Alcune considerazioni sull'alimentazione in gravidanza sono riservate a gruppi dietetici particolari. I vegetariani e i vegan, ad esempio, possono incontrare difficoltà a soddisfare il proprio fabbisogno di alcuni sali minerali e vitamine, in particolare riboflavina, vitamina B12, calcio, ferro e zinco. Tuttavia, con un'attenta pianificazione dietetica la maggior parte delle gestanti vegetariane o vegan non dovrebbe andare incontro ad alcuna carenza nutrizionale. Chi adotta un regime alimentare particolarmente restrittivo potrebbe, invece, aver bisogno di ricorrere a integratori o alimenti fortificati.

La gravidanza durante il periodo adolescenziale merita attenzione dal punto di vista alimentare. Le adolescenti hanno esigenze nutrizionali elevate poiché sono in fase di crescita e di sviluppo, pertanto non è escluso che si scateni una sorta di "competizione nutrizionale" con il feto. Molte ragazze introducono inoltre una quota insufficiente di nutrienti importanti in fase gestazionale, in particolare folati, calcio e ferro, e spesso non ricorrono a integratori di acido folico per ignoranza o perché la gravidanza non è stata programmata. La gestazione adolescenziale, pertanto, è meritevole della massima considerazione da parte dei sanitari.

Durante la gravidanza, oltre ad adottare una dieta sana e bilanciata, è importante mantenere un certo livello di attività fisica in modo da favorire il benessere e lo stato di salute generali, prevenendo al contempo un eccessivo incremento ponderale. Dei vari studi più o meno affidabili che hanno analizzato gli effetti dell'attività fisica materna sullo sviluppo del nascituro, nessuno ha dimostrato un'incidenza negativa di un esercizio fisico moderato sulla madre o sul feto. Al contrario, le ricerche suggeriscono che un'attività fisica aerobica regolare durante la gestazione contribuisca al miglioramento o al mantenimento della forma fisica e dell'immagine corporea. Si raccomanda alle donne gravide di non interrompere la propria normale attività fisica finché essa risulta confortevole e di cercare di mantenersi attive quotidianamente (ad esempio camminando). Il nuoto è uno sport particolarmente indicato, sebbene sia consigliabile evitare un allenamento troppo intenso o vigoroso in gravidanza.

© British Nutrition Foundation 2006

L'articolo completo è stato pubblicato dal giornale Nutrition Bulletin (nel numero di Marzo 2006) ed è scaricabile on-line dal sito:

<http://www.blackwell-synergy.com/loi/nbu>