

Esercizio e dieta in gravidanza.

MINI GUIDA GRATUITA DI DCOMEDIETA.

Ecco una mini-guida utile per le donne in gestazione che hanno il problema del peso in eccesso e **che devono mantenersi a tavola per evitare di prendere troppo peso.**

Oggi, infatti, rispetto a un tempo in cui si credeva che la donna incinta dovesse "mangiare per due", **i medici raccomandano di limitare l'accumulo di peso in gravidanza.**

Questo solo nel caso in cui la gestante abbia già al concepimento problemi di sovrappeso e obesità.

- **Le ragioni sono molteplici.**

- Ridurre il rischio di diabete gestazionale in gravidanza.
- Ridurre il rischio di aborto e parto prematuro.
- Evitare il rischio di obesità post-gravidica.
- Evitare complicanze nella gravidanza.
- Perché sia il sovrappeso che il sottopeso sono correlati al rischio per il bambino di sviluppare sindrome metabolica, colesterolo alto e osteoporosi in età adulta per [la teoria del trascinarsi metabolico](#).

Di norma, **la dieta in gravidanza è una dieta varia e bilanciata** con un surplus di calorie che al mese si attesta attorno alle 180-200 calorie in più a partire dal secondo mese **se la gestante è nel suo peso forma.**

Altrimenti si possono seguire le linee guida di IOM/[EFSA](#)/LARN che suddividono l'incremento di calorie in base al trimestre.

I dati non sono tutti uguali.

Si può dunque fare una media per mese (a partire dal secondo), o scegliere una delle tre linee guida.

Queste calorie potrebbero venire da fonti lattiero casearie da latte pastorizzato e fonti di fibra.

Per esempio: un bicchiere di latte parzialmente scremato o uno yogurt magro + un cucchiaino di crusca o un frutto acidulo o 30 grammi di parmigiano reggiano più un piatto di verdure cotte.

Ma se la gestante è invece in sovrappeso o obesa, il medico può prescriberle una dieta da 1400/1800 calorie.

Mentre è altamente sconsigliato scendere al di sotto di questo tetto calorico.

In questo modo il peso della gravidanza si attesta a un incremento ponderale di circa 250 grammi a settimana (in media), per un aumento di peso totale di massimo 11 e minimo 6 kg.

Questo contro i 16 kg massimo per una donna normopeso e i 18 chili massimo di aumento ponderale per una sottopeso.

La necessità di una dieta in gravidanza di tipo ipocalorico viene accertata **sulla base del calcolo del peso ideale per settimana gestazionale.**

Questo è la somma del peso ideale pre-gravidico con il numero della settimana di gravidanza moltiplicato per 0,225.

La situazione ideale è quella di evitare sia il sovrappeso che il sottopeso.

Ciò vuol dire che a una gestante in sottopeso si può al contrario prescrivere una dieta ipercalorica.

Ovvero: *peso ideale pre-gravidico + (0,225 x numero di settimane di gestazione).*

Con una dieta ipocalorica che segue questi principi si minimizza l'aumento di peso in gravidanza, in modo da rendere più facile la perdita di peso con l'allattamento.

A pagina due vediamo i principi generali della dieta in gravidanza.

DIETA IN GRAVIDANZA: PRINCIPI GENERALI E ALIMENTI CONSIGLIATI

Circa **il 50 per cento delle calorie** deve provenire dai carboidrati, prevalentemente a basso indice glicemico, mentre vanno minimizzati gli zuccheri, che scendono al 15% massimo delle calorie.

Per esempio si possono consumare.

Riso basmati, avena in chicchi o in fiocchi, quinoa, amaranto, grano saraceno, riso rosso integrale, spaghetti integrali, fette wasa, patate dolci, pasta di legumi, legumi.

Valgono le 5 porzioni (3 di frutta, 2 di verdura) di vegetali al giorno, e anche qualcosa di più per la verdura.

A settimana si consiglia di mangiare fino a 3-4 porzioni di pesce, a cui si può aggiungere, per le proteine animali, del fegato di vitello, delle uova e dei formaggi semi stagionati e latticini da latte pastorizzato.

Il 50 per cento delle proteine deve venire da fonti vegetali come tofu, tempeh, seitan, muscolo di grano.

I legumi devono salire a 4-5 porzioni settimanali.

Per evitare problemi digestivi, è meglio consumarli schiacciati o passati.

E' possibile mangiare frutta secca con moderazione, prediligendo le noci.

Occorre bere più acqua, fare sempre pasti bilanciati tra carboidrati e proteine, fare pasti piccoli e frequenti per evitare di peggiorare le nausee e i problemi digestivi, aggiungere olio di oliva a crudo e prediligere cotture leggere.

Oltre agli zuccheri semplici, **anche i grassi saturi vanno moderati, e il consumo di grassi trans** (idrogenati, semi idrogenati) va eliminato del tutto.

La dieta in gravidanza anche ipocalorica seguirà questi principi.

Eventuali integrazioni (di acido folico, di vitamina D o ferro) devono essere stabilite dal medico.

Anche i rimedi naturali, fitoterapici o le tisane vanno discusse con il medico. Alcune possono essere decisamente controindicate in gravidanza.

E' sempre il medico o al limite un nutrizionista/dietista che deve mettere a punto il piano dietetico per la gestante in sovrappeso, mentre se la gestante è obesa **il dietologo è la scelta migliore.**

Per scongiurare i problemi di diabete gestazionale, **la curva di carico orale del glucosio** è consigliata per la diagnosi, anche laddove i valori di glicemia del sangue dovessero risultare nella norma o addirittura più bassi.

ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA

L'attività fisica in gravidanza [va sempre consigliata](#), l'impegno e gli sforzi vanno però calibrati in base al semestre e alle condizioni fisiche della gestante.

I vantaggi sono: minore rischio di aumento di peso incontrollato, minore rischio di stipsi, riduzione del gonfiore alle gambe e dei problemi di circolazione.

Una donna in gravidanza può seguire esercizi di tonificazione per la massa muscolare, attività come lo yoga, attività aerobiche a basso impatto.

Sconsigliata in generale la ginnastica posturale, gli sforzi intensi ed eccessivi e gli sforzi prolungati che possono mettere a dura prova il sistema cardiovascolare.