



A cura di Nicola Surico  
Presidente della Società Italiana  
di Ginecologia e Ostetricia (SIGO)

# Nutrire la vita che cresce

La qualità dell'alimentazione durante la gravidanza influenza profondamente la salute della madre e del prodotto del concepimento, come dimostra il dato che l'incremento ponderale durante la gravidanza è in grado di influenzare il peso del feto alla nascita e la salute dello stesso. E' stato purtroppo stimato che molte donne in età fertile, non sono in grado di mantenere un buono stato nutrizionale prima, durante o dopo la gravidanza; in particolare durante la gestazione e l'allattamento è inadeguato l'apporto alimentare di ferro, di vitamine A, C e del gruppo B, al contrario l'introito di sodio e grassi saturi tende ad essere troppo elevato.

Alcuni studi su animali hanno poi dimostrato come, nella fase iniziale dello sviluppo fetale, esista un periodo "critico", in cui la variazione dell'apporto nutritivo può alterare irreversibilmente la struttura e la funzione di alcuni organi bersaglio del feto.

Il peso neonatale è influenzato, oltre dall'apporto di nutrienti, da diverse variabili quali altezza, peso, parità, etnia materna ed eventuale esposizione a fattori ambientali nocivi. Neonati di uguale peso, inoltre, possono differire nella composizione tissutale corporea e nella capacità di indurre i diversi processi metabolici. Alcuni dati di recente pubblicazione hanno dimostrato come l'esposizione a una nutrizione subottimale nella vita intrauterina, abbia un effetto permanente, "geneticamente programmato", sulla struttura e sulla funzione di alcuni tessuti chiave. In particolare una carenza di proteine in gravidanza è stata associata a una significativa ridu-



## Dieta povera in gravidanza, maggior rischio di diabete per la prole in età adulta

**I bambini cresciuti nel grembo di una mamma che segue una dieta povera sono più a rischio di diabete di tipo 2 in età adulta. Il meccanismo responsabile è stato scoperto da un team di ricercatori dell'Università di Cambridge e dell'Unità di Tossicologia del Medical Research Council presso l'Università di Leicester finanziati dal Biotechnology and Biological Sciences Research Council:**

**essi hanno dimostrato, sia nei ratti sia negli uomini, che i soggetti che sperimentano una dieta povera durante la vita nel pancione hanno minori capacità di immagazzinare correttamente i grassi in età avanzata e vanno più facilmente incontro al loro accumulo nel fegato e nei muscoli. Un fenomeno, questo, strettamente legato all'insorgenza di complicazioni metaboliche e cardiovascolari.**

**magazzinare correttamente i grassi in età avanzata e vanno più facilmente incontro al loro accumulo nel fegato e nei muscoli. Un fenomeno, questo, strettamente legato all'insorgenza di complicazioni metaboliche e cardiovascolari.**

zione del peso alla nascita, alla riduzione della rappresentazione della massa grassa e ad una diminuzione delle dimensioni delle cellule adipose. Tali modificazioni si associano a un maggior rischio di sviluppare in età adulta, insulino-resistenza e ridotta tolleranza al glucosio.

I professionisti della nutrizione dovrebbero pertanto aiutare le gestanti a seguire una dieta in base all'età, al livello di attività fisica e all'epoca gestazionale. Considerando che la variazione di peso consigliata in gravidanza va stabilita in base all'indice di massa corporea (BMI) pregestazionale, si può presumere che la maggior parte delle donne abbia bisogno di un apporto calorico giornaliero tra le 2.200 e le 2.900 Kcal. Non è necessario stravolgere le scelte dietetiche: bisognerà invece riequilibrarle tenendo presente l'aumentato fabbisogno di energia e di alcuni nutrienti. Durante la gravidanza aumenta il fabbisogno di proteine, di alcune vitamine, come acido folico e vitamina D e di alcuni minerali come calcio e fosforo. Ecco perché è utile il consumo di latte per il contenuto di calcio, fosforo, magnesio, vitamine A e D e di alimenti con proteine ad elevato valore biologico, quali carne, pesce, uova e formaggi. In caso di dieta vegana è necessario supplementare la dieta anche con amminoacidi essenziali e vitamina B12. Tra gli alimenti da consumare con mode-

razione ricordiamo caffè, tè e bevande che contengono caffeina, mentre è da eliminare il consumo di alcolici. E' importante evitare il consumo di latte non pastorizzato, carni crude, insaccati, verdura e frutta non correttamente lavate (per il rischio di contrarre malattie infettive quali toxoplasmosi, salmonellosi e brucellosi). Sarebbe preferibile sostituire la carne con il pesce almeno 2-3 volte alla settimana per la presenza di acidi grassi polinsaturi, fosforo, iodio e per la maggiore digeribilità. Si raccomanda di preferire cibi poco elaborati, facilmente digeribili e non eccedere nel consumo di alimenti dolci al fine di contenere l'aumento ponderale. Inoltre, l'uso del sale dovrebbe essere ridotto ma non eliminato, per non accentuare la ritenzione idrica e per un miglior controllo pressorio. Non bisogna dimenticare che la gravidanza offre l'opportunità di correggere alcuni comportamenti alimentari errati con un beneficio immediato sulla salute e ridurre il rischio a lungo termine di sviluppare malattie croniche sia nella madre che nel feto.

## "Mangiar bene conviene"

**Una nuova Campagna Nazionale dei Pediatri italiani per vincere l'obesità infantile con un gioco di squadra**

Non c'è più tempo da perdere: pediatri e genitori devono allearsi e combattere insieme una vera e propria epidemia, subdola ma molto pericolosa per il futuro di bambini e ragazzi: l'**obesità**. Il suo preoccupante aumento, soprattutto in età evolutiva, non risparmia alcun Paese occidentale: in Europa è mediamente sovrappeso o obeso un bambino su cinque, uno su tre nella fascia d'età tra i 6 e i 9 anni e in Italia il problema interessa oltre un milione di bambini, candidati a soffrire da grandi di numerose malattie croniche tra cui diabete e ipertensione. Proprio con l'obiettivo di contrastare questa realtà è stato creato il **"Network GPS"** (Genitori-Pediatra-Scuola), una triade virtuosa e strategica a supporto di una



**Campagna Nazionale di Educazione Nutrizionale denominata "Mangiar bene conviene".**

Grazie a una serie di materiali di supporto appositamente realizzati i genitori potranno contare su nuovi strumenti che consentiranno loro di seguire più da vicino l'alimentazione dei propri figli, orientandoli verso uno stile di vita corretto, e di interagire più strettamente con il proprio pediatra, promotore e garante di questa importante Campagna.

"Mangiar bene conviene" è un progetto congiunto della **Società Italiana di Pediatria (SIP)** e della **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS)** che persegue obiettivi condivisi a favore delle famiglie italiane.

