

## MANGIARE PER DUE?

Possiamo senz'altro ritenere questo aforisma superato ed asserire, invece, che la donna in gravidanza deve "MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO".



PER APPRENDERE E SAPER GESTIRE  
L'ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA E NEL  
SUCCESSIVO PERIODO DI ALLATTAMENTO  
SI CONCRETIZZANO GLI INCONTRI CON LE  
GESTANTI

### "GRAVIDANZA SERENA"

proposti dalla Dott.ssa  
Cinzia Alfonsi

### CONSULENZA IN STUDIO

- ❖ Alimentazione e Nutrizione in gravidanza e allattamento in condizioni fisiologiche e patologiche accertate
- ❖ Obesità materna in gravidanza
- ❖ Diabete Gestazionale
- ❖ Disturbi del comportamento alimentare (DCA) in gravidanza

Per appuntamento:

Dott.ssa Cinzia Alfonsi

3336919515

info@lanutrizionista.it

www.lanutrizionista.it

Corso di alimentazione e nutrizione in gravidanza  
e allattamento

### GRAVIDANZA SERENA

ciclo di incontri su

ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE IN GRAVIDANZA  
E ALLATTAMENTO

rivolto alle donne in gravidanza e alle donne  
che vogliono programmare una gravidanza



Per informazioni sui corsi, date e programma:

Dott.ssa Cinzia Alfonsi  
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

TEL 333 6919515

E-MAIL info@lanutrizionista.it

www.lanutrizionista.it



**ALIMENTAZIONE E  
NUTRIZIONE**

**IN**

**GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO**

## ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO: TRA MITO E REALTA'

La gravidanza è un evento biologico particolare, durante il quale la salute di un individuo dipende strettamente dalla salute di un altro.

Un buon stato nutrizionale della madre prima del concepimento ed una corretta alimentazione prima e durante tutto il periodo gestazionale, sono condizioni essenziali per la prevenzione di molte patologie della mamma e del neonato.

Uno degli interrogativi principali a cui la gestante è chiamata a dare una risposta è quello su come deve gestire l'alimentazione durante i nove mesi della gravidanza.

Molto spesso la donna pensa che dovrà iniziare a mangiare di più perché deve nutrire se stessa ed il futuro nascituro.

La gravidanza inoltre crea aspettative ed attenzioni da parte di tutta la famiglia per cui la futura mamma diventa oggetto di coccole e consigli.

Frequentemente accade che le esigenze nutrizionali della gestante si allontanino sostanzialmente dalle reali necessità nutritive, sotto la spinta di vecchie e radicate leggende, tramandate di madre in figlia, che spesso conducono a comportamenti alimentari inadeguati, irrazionali e a volte dannosi per la buona salute della futura mamma e del bambino (come le voglie di particolari cibi etc...).

Il libertinaggio alimentare in gravidanza trova, molto spesso, giustificazione nel **"tanto li perderò dopo"** in riferimento ai chili di troppo; in realtà ciò potrebbe risultare difficile e i chili accumulati potrebbero permanere a lungo soprattutto se al parto non segue l'allattamento al seno che utilizza buona parte del grasso che l'organismo materno accumula durante la gestazione.

## Mangiare per due? NO, MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO!!!

La super-alimentazione, nella convinzione che i fabbisogni della madre siano raddoppiati, è un grave errore:

**una donna in gravidanza non deve "mangiare per due" ma deve mangiare "due volte meglio"!**

Questo concetto di estrema importanza è il "motto" che deve accompagnare le future mamme durante tutta la gravidanza.

Mentre fino a qualche tempo fa le nostre conoscenze erano limitate ai danni derivanti dall'iponutrizione materna per la reale mancanza di risorse alimentari, recentemente, invece, sono state messe in evidenza le possibili conseguenze ed i possibili danni, sia alla gestante sia al nascituro, connessi con una alimentazione troppo abbondante e non equilibrata.

Il tradizionale detto "mangiare per due" si riscontra spesso il gestanti troppo nutrite e con errori alimentari legati sia all'apporto calorico sia alla qualità dell'alimentazione dove frequentemente si riscontra abbondanza di carboidrati e di grassi.

Molto spesso gli alimenti proteici vengono sottovalutati con il rischio di determinare carenze di proteine, minerali e di ferro.

L'eccessivo aumento del peso durante la gravidanza, inoltre, determina anche un aumento del rischio neonatale con possibili complicanze "dell'evento parto" e con il rischio di creare condizioni sfavorevoli per il mantenimento di un peso adeguato del neonato/bambino nel tempo. L'alimentazione della madre in gravidanza, infatti, svolge un ruolo sia di buona e sana condotta della gravidanza sia di "programmazione metabolica" del nascituro.

Da qui, dunque, la necessità di fare corretti interventi di informazione e di educazione alimentare nella donna gestante o futura gestante con l'obiettivo di far acquisire principi e conoscenze in ambito nutrizionale.

L'alimentazione in gravidanza rappresenta il primo atto di quella auspicabile prevenzione che tutela il neonato e lo predispone ad una futura vita adulta in buona salute.

