

Nella vita di ogni donna il momento della gravidanza è legato a un inevitabile aumento di peso, dapprima modesto e in seguito molto più evidente. La dottoressa Giovanna Testa, ginecologa, ci spiega cosa fare perché sia un incremento corretto e sano per la mamma e per il bambino.

**Esistono dei limiti entro i quali dovrebbe essere compreso il peso e il suo aumento durante i nove mesi?**

L'incremento di peso desiderabile in gravidanza è correlato al peso (o meglio all'indice di massa

corporea - IMC) pre-gravidico. Il peso giusto da assumere durante la gravidanza è quindi soggettivo e dipende dal proprio peso prima del concepimento. Se la donna inizia la gravidanza con un peso normale l'incremento ponderale raccomandato è tra i 9 e i 16 Kg (con una media di 12.5 Kg). Per le donne in sottopeso (con un IMC inferiore a 18.5) l'aumento raccomandato è tra i 12.5 e i 18 Kg; per le donne in sovrappeso o obese (IMC superiore a 25) l'aumento auspicabile è tra i 7 e gli 11.5 Kg. L'aumento di peso non segue una curva ascendente.



**L'aumento mese per mese**

**Primo trimestre:** l'aumento di peso è scarso. All'inizio alcune donne possono anche dimagrire a causa della nausea o del vomito. Il grasso accumulato nel primo trimestre, infatti, contribuisce in maniera minima alla crescita del feto e viene semplicemente immagazzinato dalla mamma. È corretto non mettersi a dieta in gravidanza, ma nel primo trimestre è bene controllarsi e mangiare con moderazione. Se alla fine del primo trimestre si registra un eccessivo aumento ponderale è consigliabile rivedere le proprie abitudini alimentari.

**Secondo trimestre:** è il periodo in cui è più evidente l'aumento di peso.

**Terzo trimestre:** l'aumento di peso è di circa un chilo al mese.

# Il peso giusto nei 9 mesi

L'aumento ponderale ideale non è uguale per tutte le future mamme

a cura di Rosa Fonseca

**Se l'aumento è eccessivo quali possono essere i consigli alimentari per controllarlo senza rischiare carenze nutrizionali?**

In questo caso è importante rivolgersi a un professionista qualificato che consigli, in modo personalizzato, un'alimentazione corretta e bilanciata e uno stile di vita sano.

È infatti opportuno prevedere delle modificazioni quali-quantitative che da una parte assicurino la copertura delle aumentate spese energetiche e nutrizionali della madre e del bambino e dall'altra controllino l'eccessivo aumento ponderale. L'alimentazione della donna in gravidanza deve essere tale

da coprire oltre ai propri fabbisogni del feto, ma non superarli. Che non si debba mangiare per due, ma due volte meglio è un motto che deve accompagnare le future mamme durante tutta la gravidanza. Mediamente il fabbisogno di energia durante la gravidanza aumenta solo di circa 250-300 kcal

PROF. GIOVANNA TESTA



**GINECOLOGO**

Nata a Boston (USA), si è laureata a Napoli in Medicina e Chirurgia e specializzata in Ostetricia e Ginecologia a Milano presso la Clinica L. Mangiagalli, approfondendo l'endocrinologia ginecologica. Dal 1994 è stata docente presso l'Università dell'Insubria di Varese. Ha conseguito il Master in comunicazione scientifica presso l'Università di Milano. Libera professionista a Milano.

PER ESSERE SEMPRE VICINA ALLE SUE PAZIENTI HA APERTO I SITI WWW.DANAEDONNA.NET E WWW.MENOPAUSAAPRECOCE.IT

“

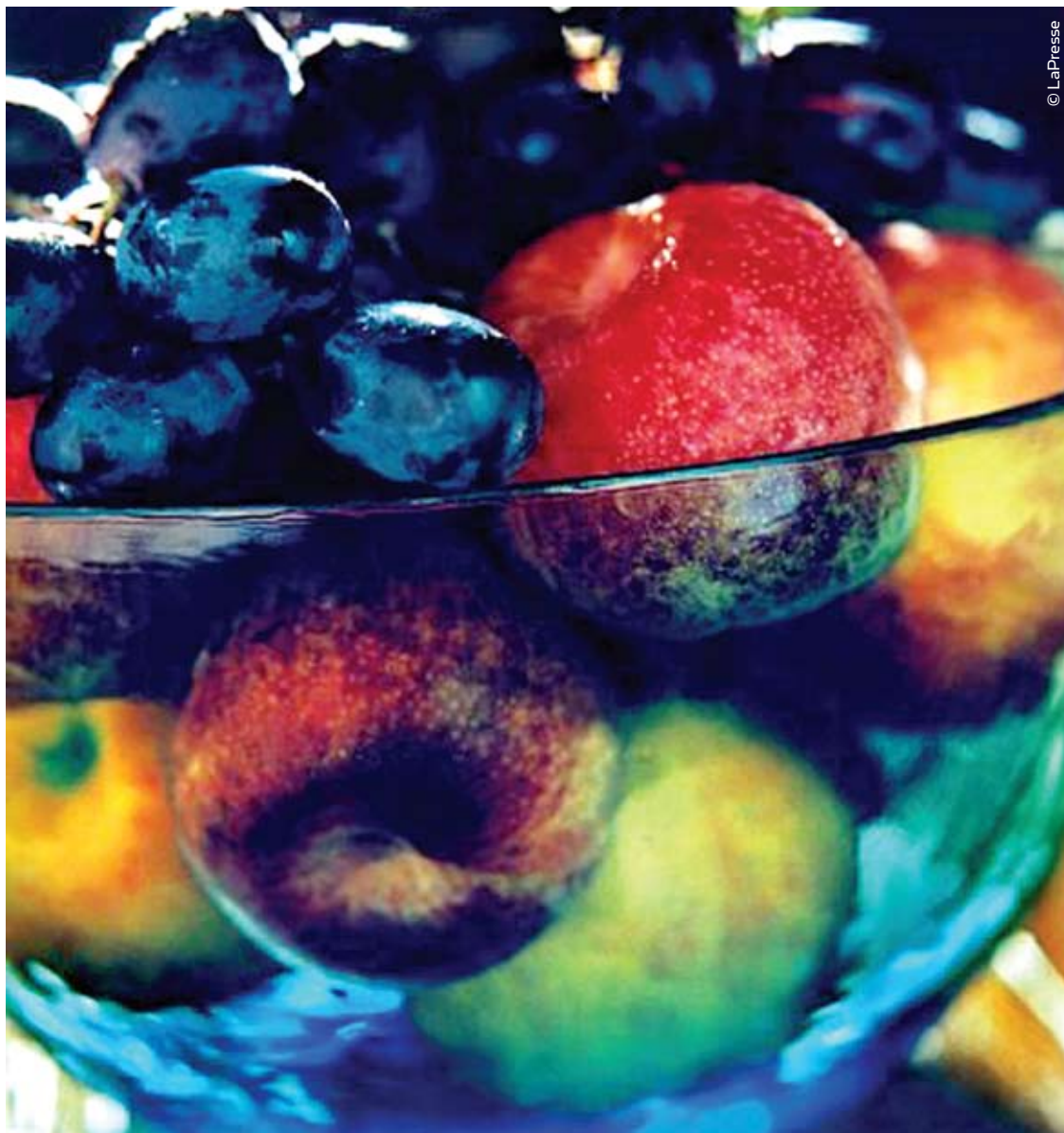
**Che non si debba mangiare  
per due, ma due volte meglio,  
è un motto che deve accompagnare  
le future mamme durante  
tutta la gravidanza**

”

al giorno. Soprattutto in gravidanza occorre fare maggiore attenzione alla qualità degli alimenti che si scelgono soprattutto per quanto riguarda proteine, tipi di grassi, vitamine e minerali.

**Ci sono donne il cui aumento di peso corrisponde pressoché al peso dell'utero con il bambino, questo le espone dopo il parto a qualche carenza, per esempio durante l'allattamento?**

L'incremento di peso nei limiti sopra riportati è quello da considerarsi raccomandato ed essenziale per lo sviluppo del feto e il successivo allattamento. Durante il primo trimestre l'incremento ponderale è di entità trascurabile; nel secondo e terzo trimestre assume invece un andamento pressoché costante. L'aumento di peso non è ugualmente distribuito tra madre e figlio: nel primo trimestre interessa maggiormente il comparto materno (utero, mammella, volume plasmatico, tessuto adiposo), nel terzo trimestre è maggiormente inte-



© LaPresse

**! Attenzione a cosa si mangia!**

Le donne non immuni alla Toxoplasmosi, ad esempio, devono:

- non consumare le carni crude o poco cotte tipo roast-beef, bistecche al sangue, salsicce, tartare, carpaccio, tagliata, hamburger, uova crude, latte non pastorizzato.
- Evitare di assaggiare la carne mentre si cucina.
- Non consumare salumi e insaccati.
- Non consumare verdure crude e frutta fuori casa se non si è certi della modalità di lavaggio.
- La cottura a microonde non dà garanzia certa di bonifica degli alimenti.

Se si soffre di nausea, soprattutto nel primo trimestre, o di pesantezza e bruciori di stomaco, è consigliabile fare piccoli spuntini nel corso della giornata evitando i pasti abbondanti.

ressato l'accrescimento del feto e della placenta. Non è corretto credere che se il peso del bambino alla nascita è di 3-4 kg, il resto è solo grasso inutile. Questi sono dati indicativi, naturalmente ogni donna è diversa dall'altra. È noto che un eccessivo incremento ponderale in gravidanza può avere ripercussioni negative dal punto di vista clinico. Si stima che siano più frequenti le gravidanze in cui l'aumento di peso è eccessivo rispetto a quelle in cui è insufficiente (43% contro 20%). Un incremento ponderale

superiore alla norma può determinare nel neonato un basso indice di Apgar, indice che rappresenta una misura dell'adattamento del neonato alla vita extrauterina e del suo stato di salute, come una maggiore incidenza di ipoglicemia, macrosomia, sindrome da aspirazione da meconio. Meglio mangiare poco ma bene. Un aumento di peso inferiore ai 7 kg è spesso associato solo ad un basso peso del neonato alla nascita. Mangiare bene in gravidanza è una delle cose migliori che si possa fare per se stesse e per il proprio bambino.

Controllare i cibi e le bevande che si assumono giornalmente attraverso l'ausilio di un diario alimentare per alcuni giorni, permette di verificare l'assunzione di tutti i nutrienti necessari per sé e per il proprio bambino. Non è mai troppo tardi per iniziare una sana ed equilibrata alimentazione. Sensibilizzare le donne e gli operatori sanitari (medici, ostetriche) al fine di prevenire il non fisiologico aumento di peso durante la gravidanza è garantire più salute al nascituro. Questo non vuol dire solo rinunce, l'importante è non eccedere.