



## GRAVIDANZA SERENA E NEONATO SANO: IL RUOLO FONDAMENTALE DEL CIBO

*(Milano, 3 agosto 2011)* **Nutrirsi correttamente quando si aspetta un bambino è importante sia per la salute della futura mamma che per quella del suo bambino. Consigli preziosi e suggerimenti pratici arrivano dai nuovi studi scientifici.**

Mai sentito parlare dell'origine fetale delle malattie croniche dell'età adulta? Eppure ormai è un concetto condiviso dalla comunità scientifica internazionale. In pratica, studi alla mano, ricercatori e studiosi di tutto il mondo concordano sul fatto che molto dello stato di salute di un adulto si deve alle condizioni che ha vissuto quando era un feto nel grembo della madre.

Ecco perché la medicina attribuisce un ruolo sempre più importante all'alimentazione in gravidanza e sta lavorando per identificare quali interventi nutrizionali precoci (in gravidanza, durante l'allattamento, nei bambini nelle prime fasi di vita) possano avere un impatto a lungo termine sulla salute. Ma gli studi sono ancora agli albori, come sottolinea Assolatte, che ha compiuto una review delle più recenti ricerche condotte sull'argomento.

Al momento l'approccio nutrizionale considerato migliore per affrontare la gravidanza è quello di arrivare al concepimento con un peso salutare perché per le donne obese c'è una più alta possibilità di complicanze durante la gravidanza e il parto, mentre per quelle sottopeso c'è un maggior rischio di partorire pre-termine e di mettere al mondo neonati di basso peso o troppo piccoli per l'età gestazionale.

Altrettanto importante è attenersi a una dieta sana, varia e bilanciata durante la gravidanza, in modo da avere un aumento di peso adeguato, che è "misurato" dalle linee guida statunitensi, utilizzate anche in Italia. In pratica, per scegliere cosa e come mangiare basta seguire le Linee guida – gravidanza fisiologica, emanate nel novembre 2010, dal ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità.

### Le raccomandazioni fondamentali sono 3:

- **Non esagerare con il cibo.** In gravidanza servono solo 300 calorie in più al giorno, che scendono a 150 calorie se, come spesso accade, la gravidanza si accompagna a una diminuzione dell'attività fisica. A titolo di esempio, 150 calorie sono all'incirca quelle fornite da 100 grammi di frutta fresca e una tazza (g 250) di latte (o yogurt) parzialmente scremati.
- **Seguire un'alimentazione varia,** che includa abbondanti quantità di frutta e verdura, farinacei (come pane, pasta, riso, patate), alimenti proteici (pesce, carne, legumi), e prodotti caseari (come latte, formaggi e yogurt).
- **Assicurarsi i nutrienti di cui si ha un accresciuto bisogno.** In gravidanza aumenta il fabbisogno di proteine (6 g in più al giorno), di alcune vitamine (come l'acido folico e la vitamina B1) e di alcuni minerali, come calcio (200-400 mg in più al giorno) e ferro (12 mg in più al giorno).



Altri consigli e spunti utili sull'alimentazione in gravidanza, oltre ai risultati di importanti studi internazionali dedicati all'influenza dell'alimentazione in gravidanza sullo stato di salute dei neonati, si trovano **sull'ultimo numero de L'Attendibile, la newsletter mensile di Assolatte.**

**Per scaricare gratuitamente L'Attendibile clicca su**

[http://www.assolatte.it/assolatte/assolatte\\_informa\\_subcat.jsp?subcat\\_id=612&cat\\_id=1](http://www.assolatte.it/assolatte/assolatte_informa_subcat.jsp?subcat_id=612&cat_id=1)

**Per maggiori informazioni:**

Carmen Besta Assolatte tel.02-72021817  
Elena Vincenzi Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom tel.059-7863894  
[www.Assolatte.it](http://www.Assolatte.it) - [www.AssolatteYogurt.it](http://www.AssolatteYogurt.it) - [www.premiogornalisticassolatte.it](http://www.premiogornalisticassolatte.it)

**PARTECIPA ANCHE TU AL PREMIO GIORNALISTICO ASSOLATTE L'ATTENDIBILE**  
[www.premiogornalisticassolatte.it](http://www.premiogornalisticassolatte.it)

**Nata nel 1945, Assolatte** è l'associazione delle industrie italiane che operano nel comparto lattiero caseario. Le imprese che oggi aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.