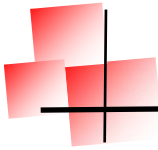


*Guida alla gravidanza:
nutrizione, prevenzione
ed igiene personale*



Con il patrocinio di:

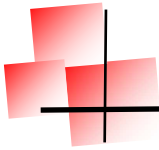




Premessa

La gravidanza rappresenta per la donna una condizione fisiologica particolare in cui si verificano importanti cambiamenti metabolici. Per questo è necessario adeguare l'alimentazione sia in termini quantitativi che qualitativi e curare al meglio la propria igiene personale.

Questo opuscolo avrà l'obiettivo di fornire le informazioni di base per una corretta alimentazione e prevenzione delle patologie durante la gravidanza (BOX 1), oltre ad alcuni suggerimenti utili per dedicarsi all'igiene del proprio corpo (BOX 2).



Rischi per un eccessivo aumento di peso in gravidanza

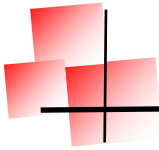
È molto importante non avere eccessivo aumento di peso durante la gravidanza. Una condizione iniziale di sovrappeso ed obesità può predisporre la donna a sviluppare il diabete gestazionale (un particolare diabete della gravidanza) e/o la preeclampsia (uno stato patologico caratterizzato da ipertensione in gravidanza). Inoltre, un eccessivo aumento di peso può risultare molto difficile da perdere dopo il parto.

Allo stesso modo, anche il sottopeso rappresenta un fattore di rischio. Infatti, le madri sottopeso hanno un rischio aumentato di generare neonati a loro volta sottopeso.

È quindi importante seguire sempre una dieta sana ed equilibrata, non solo durante la gravidanza e l'allattamento, ma anche prima del concepimento e dopo il parto.

Valori glicemici in gravidanza

Il Diabete Gestazionale viene definito come un'alterata

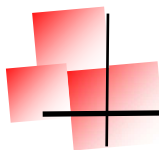


tolleranza al glucosio di gravità variabile, che insorge o viene diagnosticato per la prima volta in gravidanza. Per diagnosticarlo, bisogna misurare i livelli di glucosio nel sangue (glicemia) e, se necessario, effettuare un curva glicemica dopo aver assunto una quantità standard di glucosio per bocca (carico orale di glucosio). Si segnala che i range della glicemia in gravidanza sono più bassi rispetto alla norma. Questa patologia favorisce una crescita superiore alla norma del bambino (macrosomia fetale), predisponendolo a sviluppare sovrappeso, obesità e diabete. Quali invece i rischi per la mamma? Parto cesareo, ipertensione gestazionale e preeclampsia, possibile sviluppo di diabete mellito di tipo 2 dopo il parto.

Quindi, è molto importante prevenire il diabete gestazionale e, qualora si presenti, curarlo con una dieta adeguata.

Giusto aumento di peso in gravidanza

Per stimare il giusto aumento di peso in gravidanza occorre



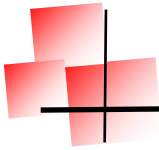
calcolare l'indice di massa corporea pre-gravidico (IMC).

Questo valore si ottiene dividendo il peso pre-gravidico della madre per la sua altezza al quadrato (IMC = peso in kg/h al quadrato in metri). L'IMC fornisce l'informazione della normalità o meno del peso dell'adulto, precisamente:

Indice di massa corporea (IMC) (Kg/m ²)	Stato ponderale
< 18,5	Sottopeso
18,5 – 29,9	Normopeso
25 – 29,9	Sovrappeso
≥ 30	Obesità

Raccomandazioni di aumento auspicabile di peso in base all'IMC pre-gravidico secondo le raccomandazioni IOM (Institute of Medicine 2009).

Indice di massa corporea (IMC) (Kg/m ²)	Aumento di peso totale (intervallo in Kg)
< 18,5	12,5 – 18
18,5 – 29,9	11,5 – 16
25 – 29,9	7 – 11,5
≥ 30	5,9



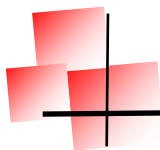
Il ginecologo ed il nutrizionista devono quindi collaborare al fine di monitorare le variazioni di peso della gestante affinché arrivi al termine della gravidanza con un peso adeguato.

Incremento del fabbisogno energetico

La donna che attende un bimbo consuma più energie, sia per un aumento del metabolismo basale (l'energia necessaria a riposo per garantire le funzioni fisiologiche di base dell'individuo, ad es. funzione cardiaca e respiratoria, mantenimento del tono muscolare, ecc..) sia per la maggiore sintesi di proteine per la costruzione di nuovi tessuti.

Una gravidanza costa alla donna circa 80000 kcal in più, per cui si stima un surplus del fabbisogno energetico medio giornaliero di 285 kcal.

Considerando però che non tutte le donne partono dal normopeso ci sono differenze in base all'IMC pre-gravidico:

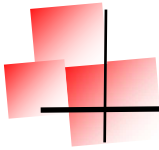


	Sottopeso	Normopeso	Sovrappeso	Obesità
I Trimestre	+ 250-300 kcal	+ 150 kcal	+ 100 kcal	+ 50-100 kcal
II – III Trimestre	+ 400 kcal	+ 300 kcal	+ 200 kcal	+ 100-200 kcal

Questa tabella considera un'attività fisica leggera costante. È da tener presente però che quasi tutte le gravide diminuiscono l'attività lavorativa e fisica.

Dieta bilanciata ma con le giuste integrazioni

L'alimentazione durante tutto il periodo della gestazione deve tenere conto del giusto equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi (macronutrienti); ma anche di fibre, vitamine e sali minerali, acido folico, vitamina B12, calcio, iodio e ferro (micronutrienti).



Carboidrati

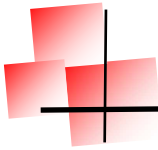
I carboidrati devono contribuire al fabbisogno energetico in misura del 55 - 60 %. I carboidrati hanno come funzione principale di fornire energia e - dato la tendenza in gravidanza ad un aumento dei valori glicemici - andrebbero assunti principalmente sotto forma di zuccheri complessi (pane, pasta, riso, patate e cereali integrali) e non di zuccheri semplici (miele e zucchero, dolci, merendine, succhi di frutta e bibite).

Fibre

La fibra si distingue in: solubile (pectine, gomme e mucillagini) ed insolubile (cellulosa e lignina).

La fibra non è da considerarsi un vero e proprio nutriente ma è importante inserirla nella dieta in quanto ha svariati effetti sull'organismo:

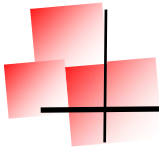
- Aumenta il senso di sazietà
- Aumenta la massa fecale per l'assorbimento dell'acqua



- Favorisce la peristalsi intestinale favorendo la defecazione (importante per la prevenzione della stipsi in gravidanza)
- Diminuisce il rischio di sviluppare patologie, es. tumore del colon-retto
- Modula l'assorbimento di zuccheri e grassi (importante per la prevenzione del diabete gestazionale e per il controllo del peso)

Proteine

Le proteine devono ricoprire il 10-15 % del fabbisogno energetico, ma in gravidanza occorre introdurre giornalmente con la dieta circa 6 g/die di proteine in più rispetto ai fabbisogni, per garantire la giusta costituzione dei tessuti materno/fetali in accrescimento. Le proteine possono essere di alto, medio o scarso valore biologico; di origine animale come latte e derivati, carne, pesce, uova e salumi oppure di origine vegetale come



legumi, cereali e frutta secca.

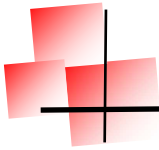
Grassi

I grassi rappresentano la più importante forma di riserva energetica per cui sono indispensabili anche durante la gravidanza. Il loro apporto all'alimentazione deve essere del 25 - 30 % del fabbisogno energetico giornaliero e non subisce modificazioni in gravidanza.

I grassi sono componenti fondamentali dell'organismo, infatti sono componenti primari delle membrane cellulari ed aiutano la produzione di sostanze che ad esempio regolano il sistema cardiovascolare, la coagulazione del sangue, ecc...

Inoltre aiutano il trasporto nell'organismo delle vitamine liposolubili come la A, D, E e K.

È fondamentale scegliere i grassi da consumare: quelli contenuti in carne e formaggi sono saturi e ricchi in colesterolo; quelli contenuti nel pesce e nell'olio d'oliva sono rispettiva-



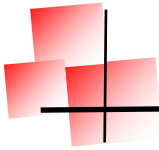
mente acidi grassi polinsaturi ed acidi grassi monoinsaturi. Quindi sarebbe ottimale consumare buone quantità di pesce azzurro per arricchire la propria dieta di acidi grassi omega-3 ed omega-6, indispensabili per un fisiologico sviluppo fetale, per le funzioni neurologiche e le capacità di apprendimento del neonato.

Vitamine e Sali minerali

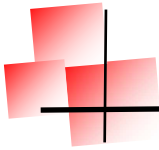
Durante la gestazione non aumenta soltanto il fabbisogno calorico ma anche quello di vitamine e sali minerali. Inoltre le vitamine, dato il loro importante ruolo metabolico e l'incapacità di sintetizzarle da parte dell'organismo, vanno assunte con la dieta e, se necessario, con le supplementazioni.

Acido Folico

Durante la gestazione il fabbisogno di acido folico raddoppia, passando da 200 $\mu\text{g}/\text{die}$ a 400 $\mu\text{g}/\text{die}$. Data la difficoltà di coprire tale fabbisogno solo con l'alimentazione, è opportuno



assumere un integratore sia nelle settimane che precedono il concepimento sia durante i primi mesi di gestazione. L'acido folico è importante per la produzione dei globuli rossi e quindi per prevenire l'insorgenza di anemia nella gestante, mentre durante la gestazione si riduce il rischio di sviluppare malformazioni del feto: in particolare difetti del tubo neurale (DTN) associati a spina bifida o anencefalia. Tuttavia, più comunemente, una carenza di folati origina esiti avversi come ritardo di crescita intrauterina, parto prematuro, lesioni placentari. Quindi la somministrazione di **acido folico** alle donne **prima del concepimento, per le prime 7 settimane di gestazione e oltre a seconda del consiglio medico**, riduce la prevalenza di malformazioni del sistema nervoso centrale (SNC) del 60%. Troviamo l'acido folico in quantità rilevante nelle verdure a foglia verde come spinaci, broccoli, cavolini di Bruxelles, asparagi, carciofi e lattuga; lo troviamo anche nella



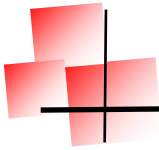
frutta come limoni, arance e kiwi; nei cereali e nei legumi..

Vitamina B12

La vitamina B₁₂ è molto importante per la produzione dell'emoglobina; agisce con l'acido folico per una perfetta produzione e maturazione delle cellule del sangue (emopoiesi). Quindi, la sua carenza produce anemia. La si trova in latte, uova, carne e pesce ed il suo fabbisogno in gravidanza passa da 2 µg/die a 2,2 µg/die.

Calcio

Nelle donne adulte il fabbisogno di calcio è di 800 mg/die mentre in gravidanza cresce a 1200 mg/die. Il motivo per cui il fabbisogno aumenta di 400 mg è perché il calcio è fondamentale per lo sviluppo scheletrico del bambino. Inoltre per la mamma questo surplus rappresenta una buona scorta per il futuro allattamento. Il calcio si trova ovviamente nel latte e nei suoi derivati, ma anche in broccoli ed ortaggi a foglia verde



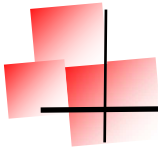
scura. In aggiunta consumando un'acqua calcica - almeno 150 mg/litro - ma povera di sodio - < 20 mg/litro - si fornisce all'organismo calcio altamente assimilabile, facendo dell'acqua la principale fonte di calcio nella dieta.

Da ricordare che per l'assorbimento di calcio è necessaria la vitamina D, derivante sia dall'alimentazione sia dall'esposizione alla luce solare.

Ferro

In gravidanza il ferro è indispensabile per l'aumentato volume di sangue materno, per le necessità del feto e della placenta e per sopperire alle perdite ematiche dovute al parto, per cui il fabbisogno passa da 12 mg/die a 30 mg/die durante la gestazione.

Lo troviamo in abbondanza in carne e pesce, ma anche in ortaggi a foglia verde. In quest'ultima categoria il ferro risulta meno disponibile, per cui occorre associare fonti di vitamina C

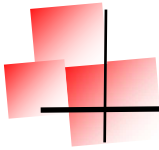


(limoni, arance, succo di pomodoro, ecc...).

Data l'elevata richiesta di ferro, spesso durante la gestazione risulta necessario raggiungere il fabbisogno giornaliero assumendo un integratore.

Iodio

Durante la gestazione è fondamentale che la gestante assuma una corretta quantità di iodio per garantire la corretta produzione degli ormoni tiroidei, sia per se stessa che per il feto. È risaputo infatti che carenze durante la gravidanza possono portare allo sviluppo di patologie al feto come, ad esempio, anomalie congenite ed alterazioni neurologiche. Attraverso l'alimentazione non è facile garantire il fabbisogno giornaliero di iodio, tuttavia il pesce è l'alimento più ricco, ma è presente anche in latte, uova, ortaggi e frutta. In quest'ultimi alimenti il contenuto di iodio è variabile in base al tipo di terreno in cui sono stati coltivati.

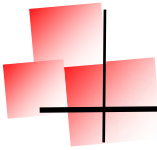


Come prevenire la Toxoplasmosi e la Listeriosi

Durante la gravidanza è fondamentale l'igiene degli alimenti per evitare il contatto con organismi patogeni, normalmente innocui per l'uomo, che possono però risultare dannosi per il feto. Tra le infezioni più comuni tratteremo la toxoplasmosi e la Listeriosi.

Toxoplasmosi

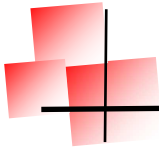
Il parassita che sviluppa questa patologia è il *Toxoplasma gondii* che, se infetta la mamma prima della gravidanza, non provoca particolari problemi, in quanto la donna sviluppa un'immunità permanente per cui anche il feto non correrà nessun rischio. Se invece la donna contrae il parassita durante la gestazione, il feto può subire danni al sistema nervoso centrale, avere idrocefalia e lesioni oculari fetali. Attraverso un semplice esame del sangue (toxotest), in cui si ricercano gli anticorpi IgG ed IgM, si può sapere se la madre ha l'immunità,



in questo caso si riscontrano anticorpi IgG aumentati e IgM normali.

Questo parassita può infettare moltissimi animali tra cui mammiferi, uccelli, rettili, molluschi e può trasmettersi da un animale all'altro attraverso terreno contaminato oppure ingestione di carne infetta. L'infezione può quindi essere contratta consumando vegetali crudi contaminati da oocisti derivanti da feci di animali infetti oppure da carni poco cotte di animali infetti.

La toxoplasmosi si può prevenire consumando cibi cotti - la temperatura deve essere uguale o superiore a $67^{\circ} C$ per almeno 4 minuti - o in precedenza congelati - freezer casalingo a $-12^{\circ} C / -13^{\circ} C$ per almeno un giorno oppure quello commerciale a $-30^{\circ} C / -50^{\circ} C$. Queste due metodologie sono sufficienti a garantire la sicurezza del prodotto. È da sottolineare che la cottura a microonde talvolta non raggiunge i $70^{\circ} C$ per cui non



assicura l'eliminazione del parassita.

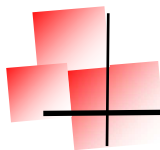
Attenzione alla salatura, perché se eseguita con una concentrazione di sale da cucina pari o superiore al 6% per tempi prolungati si ha la certezza di inattivare le cisti di *Toxoplasma* nel cibo di origine animale; mentre la normale salatura prima della cottura non garantisce l'inattivazione del *Toxoplasma*.

Occorre lavare con accuratezza sotto acqua corrente frutta e verdura ed utilizzare bicarbonato e consumare cibi accuratamente cotti (BOX 3).

Listeriosi

La listeriosi è causata dal batterio *Listeria monocytogenes* e viene definita dall'OMS una malattia rara - 0,3-7,8 casi per milione di persone in Europa nel biennio 2001-2002 - che causa sintomi molto simili a quelli dell'influenza.

Questo batterio resiste a temperature da 0° C a 45° C e lo si

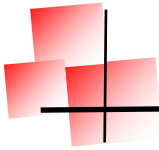


trova nel suolo e nelle acque, per cui contamina facilmente frutta e verdura. La *Listeria* ha come veicolo le feci di animali infetti, per cui occorre prestare attenzione a carni e prodotti derivati da animali infetti. Per prevenire la *Listeriosi* occorre seguire alcune semplici norme alimentari (BOX 4)

Come combattere i disturbi dell'apparato digerente

Nausea, vomito e reflusso gastroesofageo

Nel I trimestre di gestazione si ha un elevato livello dell'ormone beta-HCG che tende a diminuire dopo il terzo mese. Il senso di nausea ed il vomito sono causati proprio da quest'ormone, ecco perché solitamente i sintomi scompaiono dal terzo mese in avanti. Inoltre, negli ultimi mesi da gestazione possono verificarsi sintomi da reflusso gastroesofageo, a causa della pressione che viene esercitata sullo stomaco. (BOX 5)



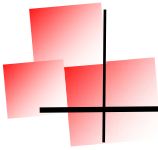
Stipsi

Molte donne durante la gravidanza vanno incontro a stipsi, sia a causa dell'azione dell'ormone progesterone, che "rilassa" i movimenti intestinali con una conseguente diminuzione del transito intestinale, sia per la compressione esercitata dall'utero ingrossato sul colon e sul retto, che quindi ostacola il passaggio delle feci. (BOX 6)

Importanza di evitare fumo ed alcolici

Fumo

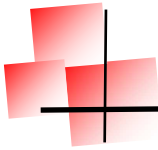
Il fumo durante la gravidanza comporta seri pericoli alla salute ed allo sviluppo del bambino in quanto causa una ridotta ossigenazione della placenta; in alcuni casi può essere un fattore di rischio per parti prematuri ed in alcuni casi per aborto. Inoltre, i bambini nati da donne fumatrici possono presentare un peso alla nascita inferiore alla norma.



È bene quindi evitare di fumare, soprattutto in gravidanza.

Alcool

Anche l'alcool, come il fumo, causa un aumento della probabilità di aborto spontaneo. L'alcool attraversa la placenta arrivando direttamente al feto. Se introdotto in maniera continuativa ed in quantità importanti, può causare una sindrome feto alcolica (in cui si verificano deficit cognitivi ed intellettivi), malformazioni congenite ed alterato accrescimento intrauterino. Sarebbe opportuno, perciò, limitarsi ad assumere una dose massima di 1 bicchiere di vino o birra una volta alla settimana.



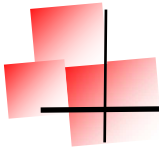
Per maggiori informazioni e curiosità

www.epicentro.iss.it

www.who.int

www.inran.it

- Kristine Y. Lain, Patrick M. Catalano. Metabolic Changes in Pregnancy. *Clinical obstetrics and gynecology*, 2007. 50 (4): 938-948
- Meenakshi T. Sahu, Anjoo Agarwal, Vinita Das and Amita Pandey. Impact of maternal body mass index on obstetric outcome. *J Obstet Gynaecol. Res*, 2007. 33 (5): 655-659.
- Catalano PM. The short and long term implications of maternal obesity on the mother and her offspring. *BJOG* 2006, 1126-1133.

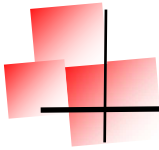


BOX 1: Consigli per una sana e corretta alimentazione in gravidanza:

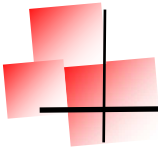
Ecco un decalogo di semplici e importanti regole da seguire ogni giorno!

Queste regole sono rivolte a donne in gravidanza che godono di buona salute e non hanno particolari patologie o intolleranze alimentari.

- Bere ogni giorno almeno 1,5 litri (8 bicchieri) di acqua oligominerale, preferibilmente naturale
- Fare ogni giorno colazione e frazionare l'alimentazione giornaliera in tre pasti (colazione, pranzo e cena) più due spuntini.
- Ogni giorno consumare una porzione di latte e/o yogurt, preferibilmente a colazione, accompagnandola con pane o cornflakes o fette biscottate o biscotti (preferibilmente secchi).

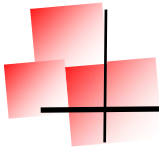


- Ad ogni pasto, consumare almeno 200 g di verdura cruda (ben lavata) o cotta
- Consumare ogni giorno circa due-tre porzioni di frutta di circa 150 grammi, anche lontano dai pasti
- Ad ogni pasto, consumare una porzione di cereali (come pasta o riso o farro o orzo e/o pane o crackers o patate)
- Ad ogni pasto consumare un secondo piatto, alternandone correttamente le frequenze (pesce almeno due volte alla settimana; legumi almeno due volte alla settimana; carne al massimo cinque volte alla settimana; due uova alla settimana; formaggi e salumi massimo due volte alla settimana). Consumare carne e pesce ben cotti, preferendo i tagli più magri; tra i formaggi, preferire i formaggi freschi; tra i salumi, preferire il prosciutto cotto sgrassato)
- Limitare il consumo di dolci e di bevande



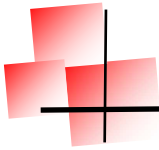
zuccherate (come bibite e succhi di frutta). Limitare il consumo di alcoolici, tè e caffè. Limitare l'aggiunta di zucchero per dolcificare le bevande

- Limitare l'aggiunta di condimenti grassi (come olio, burro) alle pietanze. Preferire l'olio d'oliva a crudo, da aggiungere con moderazione
- Fare ogni giorno una lieve e costante attività fisica aerobica (come una passeggiata con podometro)

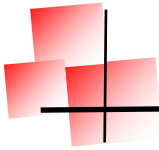


BOX 2: Consigli per curare l'igiene del corpo in gravidanza

Durante la gravidanza è molto importante prendersi cura del proprio corpo. L'organismo di una donna incinta attraversa un periodo molto intenso, faticoso ed impegnativo: quindi, merita di essere nutrito, curato e protetto nel migliore dei modi. Innanzitutto, è molto importante occuparsi della propria igiene personale. Alla sera, soprattutto dopo una giornata faticosa, ci si può concedere un bagno rilassante, magari aggiungendo un po' di bicarbonato all'acqua. Il bagno ha numerosi effetti benefici: innanzitutto, permette di detergere con cura la pelle, rendendola più morbida e favorendo il ricambio cellulare; inoltre, aiuta a rilassarsi e a liberarsi dello stress della giornata. Lo stress andrebbe limitato il più possibile in gravidanza, quindi è molto importante concedersi ogni giorno un po' di tempo per occuparsi con amorevole cura del proprio benessere. Spesso in gravidanza, soprattutto in alcuni periodi, diven-

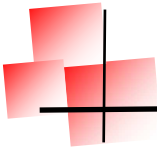


ta difficile dormire bene durante la notte: un bagno caldo concilia anche il sonno ed aiuta a riposare al meglio. Negli ultimi mesi di gestazione, inoltre, il peso del bambino diventa importante da trasportare e alla sera i piedi, le gambe e la schiena possono essere affaticati. Anche in questo caso un bagno caldo o un pediluvio possono essere utili per ridurre il senso di spossatezza. Naturalmente bisogna sempre tenere presente che in gravidanza la pressione arteriosa tende a ridursi: per prevenire cali di pressione, è bene non restare troppo tempo nella vasca e non utilizzare acqua troppo calda. Oltre all'igiene del corpo, è molto importante prendersi cura della propria igiene orale. Nelle prime fasi della gravidanza possono verificarsi frequenti episodi di vomito alimentare, che possono provocare infiammazioni della bocca, della gola e delle gengive. Per alleviare questi sintomi senza utilizzare farmaci (che in gravidanza andrebbero utilizzati solo se stretta-

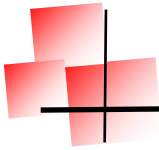


mente necessari) possono essere effettuati sciacqui o gargarismi con tisane alla malva o acqua e bicarbonato. Anche in caso di infezione delle alte vie aeree (come raffreddore, laringiti o faringiti), i sintomi possono essere alleviati da inalazioni di vapore acqueo (i cosiddetti suffumigi), aggiungendo all'acqua bollente un pizzico di bicarbonato o una goccia di olio essenziale balsamico.

Anche lo stile di vita quotidiano dovrebbe essere modificato per ridurre al minimo lo stress e garantire all'organismo il massimo grado di benessere. Per questo motivo le donne in gravidanza dovrebbero concedersi il riposo necessario, evitando di coricarsi troppo tardi alla sera o di svegliarsi troppo presto al mattino, cercando di dormire almeno 7-8 ore al giorno. Inoltre, dovrebbero assumere pasti regolari, associati magari ad un paio di piccoli spuntini, soprattutto negli ultimi mesi di gravidanza quando lo stomaco si riempie precocemen-

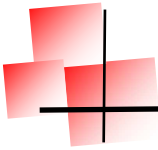


te e non è possibile assumere pasti abbondanti, ma è preferibile frazionare la dieta in pasti piccoli e frequenti. Inoltre, bisognerebbe cercare di mantenere uno stile di vita attivo, facendo attività fisica aerobica, costante e moderata (naturalmente, ad eccezione dei casi in cui il medico prescrive il riposo assoluto).



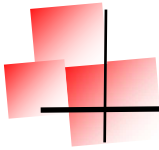
BOX 3: Prevenzione della Toxoplasmosi

- Carni crude o poco cotte (es. roastbeef, bistecche al sangue, tartare, carpaccio, salsicce fresche)
- Salumi ed affettati come prosciutto crudo, speck, bresaola e salame (consentiti prosciutto cotto, mortadella e bresaola di cavallo in quanto l'animale non viene contagiato)
- Lavare accuratamente le mani dopo aver maneggiato carni crude, frutta e verdura
- Evitare lavori di giardinaggio oppure utilizzare protezioni come guanti di gomma per il contatto con terra o sabbia
- Non lasciare cibi scoperti per evitare la contaminazione da insetti come mosche e scarafaggi, veicoli del parassita.
- Pulire con accuratezza gli utensili da cucina utilizzati



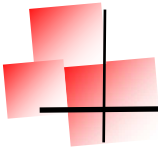
per maneggiare carni crude, frutta e verdura non lavate

- Se in casa è presente un gatto rinnovare ogni giorno la lettiera e proteggersi con guanti di gomma. Il gatto deve alimentarsi solo con cibi in scatola o secchi ed evitare che frequenti ambienti esterni alla casa
- Si consiglia di aggiungere bicarbonato all'acqua per lavare gli alimenti, come frutta e verdura



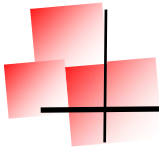
BOX 4: Prevenzione della Listeriosi

- Latte non pastorizzato e prodotti derivati
(consumare solo latte pastorizzato)
- Evitare formaggi a crosta fiorita ed erborinati quali brie, gorgonzola, camembert e taleggio
- Evitare formaggi prodotti in alta montagna (malghe)
- Consumare i prodotti di gastronomia solo dopo averli scaldati nuovamente ad alte temperature
- Cuocere gli alimenti in modo adeguato
- Lavare accuratamente frutta e verdura da consumare crudi.



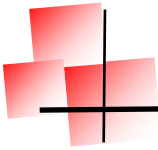
BOX 5: Nausea, vomito, reflusso gastroesofageo

- Iniziare il pasto con cibi amidacei (es. pane, pasta, riso, crackers, fette biscottate ecc...)
- Fare più pasti durante la giornata, per evitare di sovraccaricare lo stomaco in un pasto solo (es. colazione, pranzo, cena + 2 spuntini)
- Evitare di assumere grandi quantità di liquidi a stomaco vuoto
- Limitare gli alimenti grassi per non rallentare la digestione
- Evitare di assumere cibi con sapori ed odori molto forti
- Evitare il consumo di spezie, caffè, the, menta, cioccolato, bibite, succi di frutta e spremute, soprattutto a stomaco vuoto
- Evitare di coricarsi subito dopo il pasto, attendere



attendere almeno 2 ore

- Dormire con la testa leggermente sollevata, circa 10-15 cm



BOX 6: Stipsi

- Bere un maggiore quantitativo di acqua, anche 2 litri (sia vicino che lontano dai pasti)
- Preferire i cibi integrali a quelli raffinati (azione anche sul controllo della glicemia)
- Consumare con più frequenza legumi e frutti ricchi in fibre come kiwi e pere
- Consumare giornalmente yogurt per favorire la microflora intestinale con effetto positivo sulla regolarità intestinale



Collana di opuscoli informativi:



**Guida alla gravidanza: nutrizione,
prevenzione ed igiene personale**



Guida all'igiene del bambino



Guida all'igiene personale

Progettazione e grafica: Dott.ssa M. Barichella
Dott.ssa L. Iorio
Testi: Dott.ssa V. Benenati
Revisione testi: Dott.ssa E. Cassani
Consulenza: Dott.ssa A. Bagnara
Dott.ssa P. Galeano

A.O Istituti Clinici di Perfezionamento
Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico

Consulenza fotografica: Marco Bona
Diritti d'immagine acquistati da Brain & Malnutrition Association



Con il contributo
non condizionante di:



Copyright ©2011
C.F. 97600830158
www.bm-association.it