

I MODI MIGLIORI PER GODERSI I PASTI DI NATALE DURANTE LA GRAVIDANZA

LINK: <http://www.imgpress.it/notizia.asp?idnotizia=97864&idsezione=13>



Cristiani, noi siamo nessuno senza il vescovo... / Vescovo, tu sei nessuno senza il tuo popolo! JEAN DANIELOU/ Di CHI tu sei vescovo?/ Per CHI tu sei vescovo?/ CHI ti ha scelto? VOTATE IL SONDAGGIO STRACULT I MODI MIGLIORI PER GODERSI I PASTI DI NATALE DURANTE LA GRAVIDANZA (21/12/2017) - La celebrazione del Natale è legata a doppio filo alle riunioni familiari che prevedono innumerevoli e abbondanti pasti. E' ormai consolidato che, arrivato questo momento, le donne incinte abbiano dubbi su cosa possano o non possano mangiare. La prima raccomandazione di Paloma Ramos, nutrizionista dell'**Instituto** Valenciano di **Infertilità (IVI)**, è "non cambiare eccessivamente la dieta e, soprattutto, non perdere di vista la massima di non mangiare per due". Qualsiasi alimento crudo fa parte della lista di quelli proibiti. All'interno di questo gruppo si trovano molluschi, crostacei, il foie, i pesci affumicati o quelli sotto sale. Il sushi può essere consumato solamente se è stato congelato previamente a meno 20° gradi per 24 - 48 ore. La carne va bene ma deve essere molto cotta. E' importante evitare i formaggi non pastorizzati, bianchi o blu, perché potrebbero contenere listeria, mentre si raccomanda di non mangiare gli insaccati ed i salumi non cotti perché potrebbero essere portatori di toxoplasmosi. Esistono studi recenti che affermano che il prosciutto stagionato da più di 20 mesi elimina la toxoplasmosi, "anche se è meglio non correre il rischio", consiglia la nutrizionista. D'altra parte è possibile mangiare carne, pesce e uova, sempre che questi alimenti siano ben cotti. "Sono eccellenti per lo sviluppo dell'embrione", aggiunge la Dottoressa **Daniela Galliano**, Responsabile del Centro **IVI** di Roma. Alle donne incinte vegetariane si raccomanda l'assunzione di legumi durante la gravidanza, poiché i livelli di ferro risultano notevolmente inferiori alla norma (senza dimenticare che lo stesso deve essere integrato con le pasticche). Per un migliore assorbimento del ferro, sia sotto forma di alimenti sia sotto forma di pasticche, si raccomanda di evitare di assumere latticini un'ora prima e un'ora dopo, poiché è meglio accompagnarlo con la vitamina C (arancia, limone, pepe, ad esempio). Sono inoltre raccomandati l'olio d'oliva, i formaggi stagionati e tutti gli alimenti che contengano acido folico come i broccoli, gli asparagi e le nocciole". Gli specialisti di **IVI** ricordano che è sconsigliato bere bevande stimolanti e mangiare fegato per il suo elevato contenuto di vitamina A che, nelle prime settimane, può influenzare negativamente lo sviluppo del feto. E non si dovrebbe abusare del consumo di luccio, pesce spada e tonno rosso (per l'alto contenuto di mercurio e di metalli pesanti). Si possono invece mangiare pesci bianchi e salmone. L'attenzione deve essere molto alta con le insalate o con le verdure crude che devono essere lavate accuratamente. "C'è più rischio di toxoplasmosi per frutta e verdura lavate male che per il prosciutto", precisa Paloma Ramos, che raccomanda di "non mangiare insalate fuori casa, poiché non si conosce come siano state preparate. E in casa, lavarle molto bene, comprese quelle nelle buste di plastica". Rispetto al consumo di alcol, questo "deve essere pari a zero", afferma con forza la nutrizionista. Unica eccezione, è possibile bere birra 0,0 (quella "senza" non va bene, poiché contiene quantità anche minime di alcol), per il suo apporto di vitamine, antiossidanti e minerali. Da questo punto di vista bisogna considerare gli apporti di vitamine e minerali presenti nei dolci come il torrone, dei quali non conviene "abusare". "Concludiamo - spiega Paloma

Ramos - che, seguendo questi semplici consigli, si può godere appieno delle feste di Natale e affrontare i pasti di questi giorni pur mantenendo le linee guida sull'alimentazione prefissate dagli specialisti".