

Ecco i cibi segreti per diventare mamme

LINK: <https://www.iltempo.it/salute/2018/10/11/news/dieta-fertilita-maternita-cibi-ginecologa-1091810/>



Stanno arrivando i primi freddi e l'appetito aumenta. E' proprio in questa stagione, che le donne in gravidanza si chiedono quali siano gli alimenti che possano o non possano mangiare. La Dott.ssa **Daniela Galliano**, Ginecologa esperta in Medicina della Riproduzione, Direttrice dell'**Istituto** Valenciano di **Infertilità (IVI)** di Roma, sito in zona Parioli, consiglia di "non cambiare eccessivamente la dieta e, soprattutto, non perdere di vista la massima di non mangiare per due". Negli ultimi anni la dottoressa Galliano e' riuscita a realizzare il sogno di maternita' di moltissime donne in tutto il mondo . Recentemente la deputata di Forza Italia Laura Ravetto, così come tante altre donne note nel mondo dello spettacolo, come ad esempio Carmen Russo, hanno ammesso che grazie alla dott.ssa Galliano sono riuscite a realizzare il sogno diventare mamme , la maggior parte tra l'altro se pur dopo i 45 anni, è riuscita subito dopo il parto, a tornare in splendida forma. Gli alimenti crudi fanno parte della lista di quelli proibiti. All'interno di questo gruppo si trovano molluschi, crostacei, 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. 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**, 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. Rispetto al consumo di alcol, questo "deve essere pari a zero", afferma con forza la Dott.ssa. 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. Questo discorso vale per le future mamme. Ma invece come funziona per le donne che stanno cercando di avere un bambino? Ci possono essere dei

cibi che possono aumentare la fertilità di una donna? Le donne che cercano una gravidanza dovrebbero aumentare il consumo di cereali integrali, acidi grassi omega-3, pesce e soia e ridurre il consumo di grassi trans e carne rossa. Inoltre, un multivitaminico giornaliero che contenga acido folico da assumere prima e durante il periodo della gravidanza può non solo prevenire i difetti alla nascita, ma anche migliorare le possibilità di raggiungere e mantenere la gravidanza stessa. Sono i risultati della review pubblicata su "Fertility and Sterility" di settembre che si concentra sull'evidenza della letteratura epidemiologica riguardo le relazioni tra fattori nutrizionali chiave e la fertilità femminile. Dalla review emerge che, invece, vi sono prove limitate a sostegno di un'associazione tra la vitamina D e la fertilità nonostante si siano registrate promettenti risultati da studi condotti su non umani. "Negli ultimi anni la ricerca scientifica si sta orientando sempre di più sulla comprensione dei fattori che possono influenzare la fertilità in termini di stile di vita - afferma la Dott.ssa Galliano - e con il passare del tempo la ricerca sta diventando sempre più puntuale e precisa. L'obiettivo è cercare di contrastare l'aumento del fenomeno dell'**infertilità** che colpisce 1 coppia su 5 agendo sulle variabili esterne che possiamo controllare, come una corretta alimentazione".