

I consigli I suggerimenti degli esperti dell'Istituto Valenciano di Infertilità sull'alimentazione relativa alla gestazione e all'allattamento del bambino: la dieta deve essere estremamente varia

Il menu per la dolce attesa

Sia frutta e verdura ben lavata, a carne ben cotta e pesci delicati. No al pesce crudo, ai molluschi e ai crostacei e pure agli insaccati. Questi i consigli degli esperti alle donne che desiderano diventare mamme. Alimentazione e gravidanza, infatti, non sempre vanno a braccetto e rischiano soprattutto di non andare d'accordo a tavola neanche durante l'allattamento.

Alimentazione e gravidanza

Le donne spesso vivono male, pensando all'alimentazione, sia il periodo della gravidanza che quello, successivo, dell'allattamento. C'è chi è convinta che debba alimentarsi di più per dare da mangiare al feto in grembo, chi il contrario. Chi che, dovendo allattare, dovrà ingurgitare anche cibi mai mangiati prima. Al contrario di quel che si è speso portati a pensare occorre porre un'attenzione estrema all'equilibrio nutrizionale della mamma durante il periodo di gestazione per salvaguardare la propria salute ma anche quella del nascituro. Infatti, se naturalmente durante la gravidanza un aumento di peso è fisiologico, in alcuni casi, quando questo aumento risulti eccessivo, si può andare incontro a vari problemi sia per la madre che per il bambino. La consulenza del proprio ginecologo ed uno schema alimentare personalizzato offriranno una corretta e precisa informazione sugli alimenti consentiti e su quelli da evitare.

Dieta molto varia

Gli esperti dell'Istituto Valenciano di Infertilità suggeriscono questi consigli sull'alimentazione relativa alla gestazione e all'allattamento del bambino: «Per il sano sviluppo dell'embrione - avverte la dottoressa Daniela Galliano, direttrice del centro Ivi di Roma - si consiglia una dieta estremamente varia evitando quei cibi che possono aumentare il rischio di toxoplasmosi quali pesce crudo, molluschi, crostacei, carni poco cotte ed anche insaccati, pollame e selvaggina. Al contrario sono indicati carne ben cotta e pesci delicati come sogliola e merluzzo cucinati al vapore». Per le uova ed il latte le raccomandazioni

La dottoressa Galliano: «Alcool e caffeina sono da evitare. Sconsigliati i cibi crudi. Le verdure devo essere lavate



2,5 lt
di acqua
è la quantità
da bere
al giorno

In gravidanza si deve porre attenzione a una corretta alimentazione



consigliano di consumare le prime ben cotte e con il tuorlo ben addensato, al fine di evitare il rischio di salmonellosi. Si deve poi assumere il latte solo dopo accurata bollitura per evitare infezioni batteriche quali l'Escherchia coli. «Frutta e verdura sono ammesse nella dieta - afferma la dottoressa Galliano - ma occorre lavare e sbucciare la frutta e lavare accuratamente la verdura».

I consigli

Innumerevoli, inoltre, sono i consigli su ciò che è assolutamente da evitare: «Le bevande alcoliche sono tabù du-

rante la gravidanza - continua la dottoressa Galliano - L'alcool può arrecare gravi danni al bambino o causare aborto. Dal momento che

la quantità critica sembra essere individualmente diversa, è meglio astenersi completamente dall'alcool. Ma anche la caffeina, ovviamente in grandi quantità, può influenzare lo sviluppo del bambino e il peso alla nascita».

La puerpera

E quando il bambino è nato, cosa devono fare le neo mamme per garantire al proprio figlio il migliore allattamento? «Le mamma - conclude la dottoressa Galliano - non devono seguire una dieta specifica. È però consigliabile l'assunzione di proteine, lipidi e glucidi, oltre a frutta fresca e verdure. È inoltre fondamentale bere almeno due litri e mezzo di acqua al giorno, preferibilmente oligominerale e non gasata. Mentre sono da evitare il fumo, i superalcolici e la birra e non bisogna superare le due tazzine di caffè al giorno. Per il benessere del lattante sarebbe meglio dire 'no' anche a selvaggina frutta secca crostacei, fragole, arachidi e cioccolata ed evitare cavoli, aglio, cipolle, pepe e peperoncino».

+
Trova più
informazioni su
[www.
corriere
adriatico.it](http://www.corriereadriatico.it)

Daniele Pallotta

© RIPRODUZIONE RISERVATA