



LA NUTRIZIONE AL CENTRO COME RETE DI CURA

dal deficit nutrizionale all'eccesso
ponderale in gravidanza



DEFICIT NUTRIZIONALE

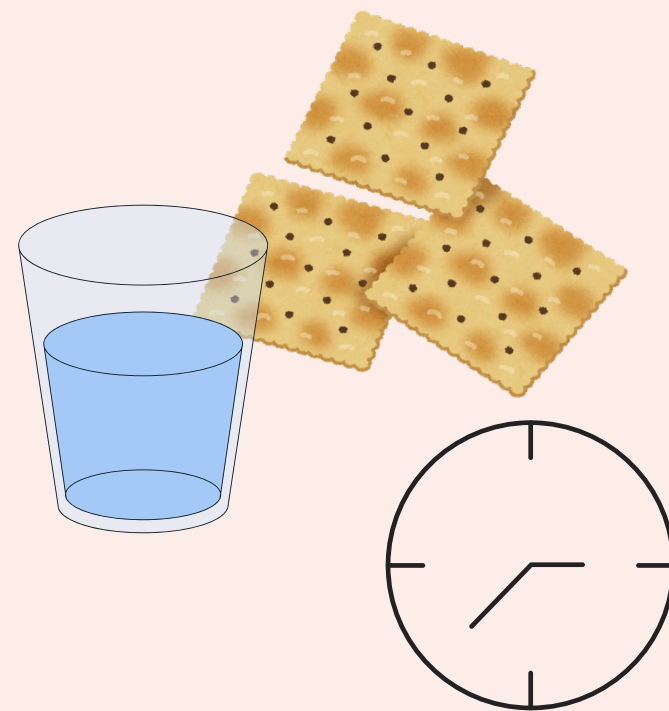
Donne che iniziano la gravidanza con un BMI al di sotto di 18,5 (indicativo di sottopeso) o con presenza di disturbo del comportamento alimentare pre-esistente

Obiettivo: ripristino di un adeguato stato di nutrizione, counselling alimentare e supporto durante la gravidanza, se necessario inserimento integratori



IPEREMESI GRAVIDICA

- PASTI **PICCOLI E FRAZIONATI**
- ALIMENTI **SECCHI** (CRACKERS, GRISSINI, PARMIGIANO)
 - **ACQUA** A PICCOLI SORSI
 - EVITARE ODORI E SAPORI MOLTO FORTI
- SE NECESSARI, **INTEGRATORI** LIQUIDI IPERCALORICI COMPATTI



DIABETE GESTAZIONALE



Prima terapia: stile di vita

Dieta ed educazione alimentare + attività fisica



→ La normalizzazione della glicemia materna permette la riduzione della morbidità fetale

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

Non si deve puntare alla **riduzione dei carboidrati**, ma ad una dieta a basso indice glicemico che sia completa in nutrienti e bilanciata:

→ PASTI COMPLETI

→ ALIMENTAZIONE RICCA DI FIBRE E POVERA DI ZUCCHERI SEMPLICI

→ PRESENZA DI SPUNTINI (ANCHE SERALE) A BASE DI CARBOIDRATI

COMPLESSI PER FRAZIONARE IL QUANTITATIVO DI CARBOIDRATI GIORNALIERO
E OTTENERE UN MIGLIORE CONTROLLO GLICEMICO



ECCESSO PONDERALE

In caso di pregresso eccesso ponderale, l'inizio della gravidanza é caratterizzato da uno stato di minore sensibilità all'insulina e maggiore disponibilità di lipidi, con conseguente **aumento di disponibilità** dei nutrienti per il feto → neonati con peso significativamente più elevato rispetto a nati da donne normopeso

Terapia: stile di vita

counselling alimentare/dietoterapia volto ad instaurare uno stile alimentare equilibrato e nutriente



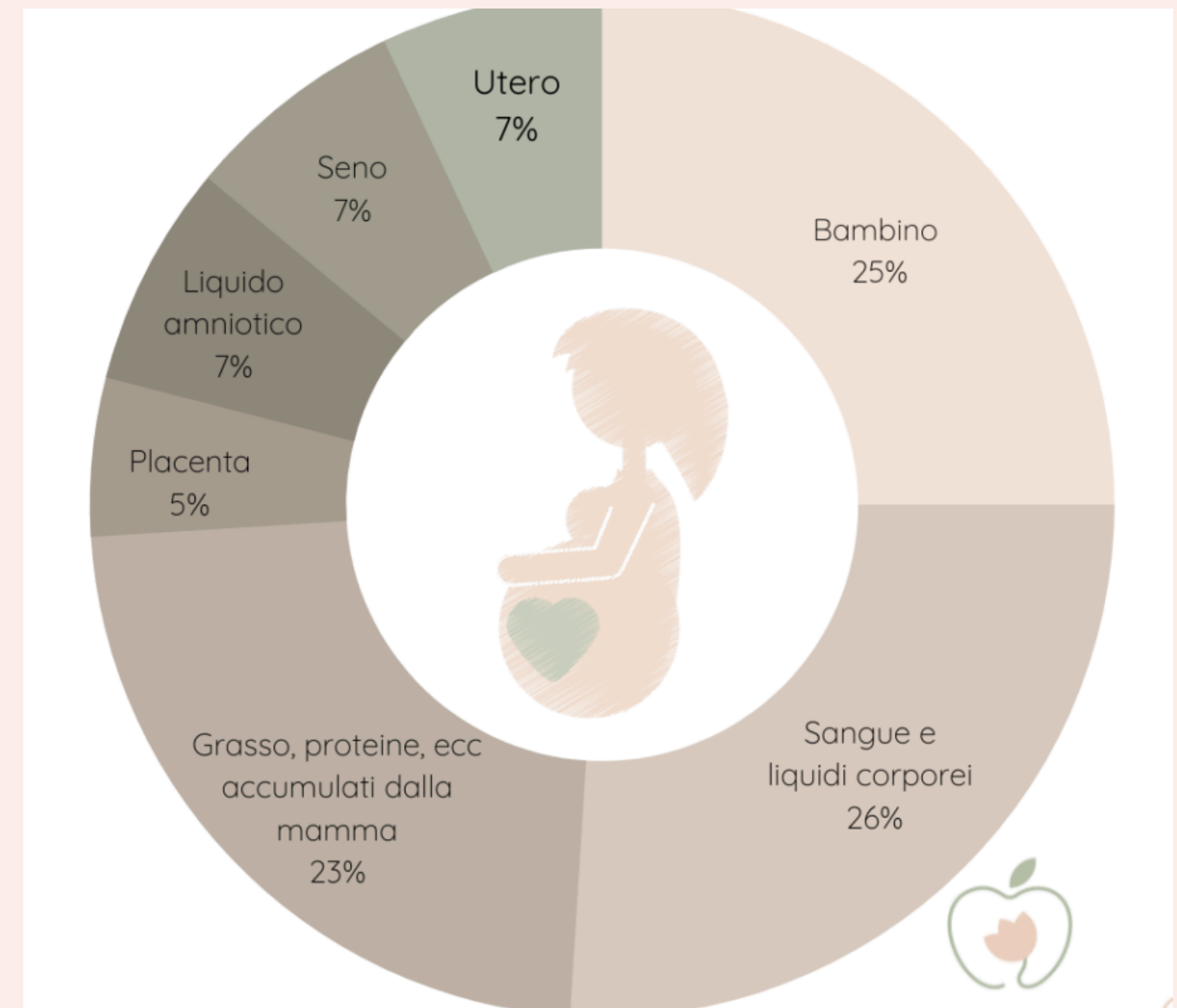
Incremento di peso

PRIMO TRIMESTRE → no necessità incremento fabbisogno energetico, a meno di presenza di forte sottopeso

SECONDO e TRIMESTRE → feto, volume seno, liquido amniotico, riserve energetiche materne per il parto

BMI pre-gravidico	Aumento peso al termine della gravidanza
Sottopeso	+ 12,5- 18 kg
Normopeso	+ 11,5-16 kg
Sovrappeso	+ 7-11,5 kg
Obesità	+ 5-9 kg

GRAVIDANZA GEMELLARE: 17- 25 kg
(se BMI pre-gravidico normopeso)



FABBISOGNO CALORICO E DI NUTRIENTI

Energia

- 70 kcal nel I trimestre
- 260 kcal nel II trimestre
- 500 kcal nel III trimestre

Macronutrienti

- 45-60 % **carboidrati complessi**. Quantitativo minimo di CHO in gravidanza per evitare la chetosi 175 g/die (IOM)
- **Lipidi** 20-35 % con EPA-DHA non inferiore a 250 mg/die
- **Proteine**: + 1 g rispetto al fabbisogno nel I trimestre
+ 8 g rispetto al fabbisogno nel II trimestre
+ 25 g rispetto al fabbisogno nel **III trimestre**
- Acqua** → 2,5 litri al giorno



Fabbisogno **EPA/DHA**: concorre allo sviluppo del SNC e della retina del bambino.
Utile integrazione, soprattutto in donne vegetariane, che non tollerano pesce o fumatrici.

Tabella 2. Mod da: Alvino, Cetin. Il Ginecologo. 2008¹¹

Fonte alimentare	
Acidi grassi omega-3 Acido alfa-linoleico (18:3 n-3, ALA) Acido eicosapentaenoico (20:5 n-3, EPA) e acido docosaesaenoico (22:5 n-3, DHA)	Oli e semi di lino, oli e vegetali in genere, noci, alghe, avocado, foglie verdi, fagioli di soia
Acidi grassi omega-6 Acido linoleico (18:2 n-6, LA) Acido arachidonico (20:4 n-6, AA)	Semi e frutta oleosa, oli e margarine vegetali, cereali integrali e legumi Carne, uova e pesce

FABBISOGNO DI MICRONUTRIENTI

	B2	B3	B5	B6	B9 (FOLATI)	B12	C	A
GRAVIDANZA	1,8	22	6	1,9	<u>600</u>	4,5	100	700

	Ca	P	Fe	Zn	Cu	Se	I	Cr
GRAVIDANZA	1100	630	<u>27</u>	11	1,5	60	200	3

Non sempre è possibile coprire l'incremento dei fabbisogni con la sola alimentazione, in particolare per quanto riguarda il **ferro**.

Alimentazione VEGETARIANA o VEGANA--> supplemento in **vitamina B12 e Calcio**



Esempio di schema alimentare

COLAZIONE

Latte senza zucchero *oppure* yogurt greco, bianco o alla frutta oppure yogurt intero bianco + 3 fette biscottate *oppure* 40 gr di pane

EVITARE I BISCOTTI

ALTERNATIVE:

- Yogurt greco, bianco o alla frutta oppure yogurt intero bianco + cereali da colazione non zuccherati 40 g

2-3 VOLTE A SETTIMANA – COLAZIONE SALATA:

40 gr di pane, integrale se gradito *oppure* 30 gr di grissini +
2 fette di prosciutto cotto *oppure* un velo di ricotta o robiolina spalmata *oppure* 1 cubetto di parmigiano (30 gr)

EVITARE aggiunte di: miele/zucchero/fruttosio/zucchero di canna

SPUNTINO DI META' MATTINA

- Frutta fresca gr 150 + 1 fetta biscottata *oppure*
- Frutta fresca gr 150 + 3 noci

Limitare a 100 gr SE consumo di banana, fichi, cachi, mandarini, litchi, uva. **NO** datteri, frutta candita, frutta sciroppata

PRANZO

- Pasta (da preferire integrale) 80 g oppure riso (da preferire integrale, es. riso venere o rosso)/farro/orzo/altri cereali integrali

+

- Secondo piatto (vedi tabella in fondo)

+

- Verdura gradita, fresca o surgelata (almeno mezzo piatto)

+

- Olio extravergine di oliva 15 g (circa 3 cucchiaini)

CONDIMENTI: preferire condimenti a base di verdure (pasta con pomodorini, broccoli, cavolfiori, spinaci, cime di rapa,...) limitando aggiunta di formaggi, salse

IN ALTERNATIVA sostituire il primo piatto con:

- Pane (meglio se integrale o di segale) 80 gr - Evitare pane confezionato, preferire pane della panetteria (ok anche acquistato in quantità maggiore, da congelare pronto all'uso)
- Grissini/~~crackers~~ 60 g

SPUNTINO DI META' POMERIGGIO

- Yogurt bianco intero 125 g *oppure*
 - Latte parzialmente scremato 170 ml
 - Yogurt greco naturale 0% 150 g
- Fette biscottate 25 g *oppure*
 - ~~Crackers~~ 25 g
 - Pane (meglio se integrale o di segale) 40 g
 - Flocchi d'avena 25 g

CENA

- Pane 80 g *oppure*
 - Pasta integrale/riso/altri cereali 70 g
 - Patate 250 g massimo 1 volta la settimana
 - ~~Crackers~~/grissini 50 g

MASSIMO 1 VOLTA A SETTIMANA E' POSSIBILE SCEGLIERE TRA:

- Pasta ripiena (es. ravioli e tortellini)/all'uovo 100 g
- Polenta 80 g
- Gnocchi 150 g

- Secondo piatto (vedi tabella)

- Verdure fresche o surgelate a volontà

- Olio extravergine di oliva 10 g (circa 2 cucchiaini)

SPUNTINO

- Tisana
- Fette biscottate 25 g *oppure*
 - ~~Crackers~~ 25 g
 - Pane (meglio se integrale o di segale) 40 g

SECONDI PIATTI

Ruotare nel seguente modo i secondi piatti:

- 120 g carne, alternando tra rossa e bianca (3 volte a settimana),
- 150 g pesce, fresco o surgelato (3-4 volte a settimana, di cui solo 1 volta pesce in scatola),

Falsi miti alimentari & principali errori in gravidanza

Mangiare “per due”

Eliminare i carboidrati o la frutta

Non assumere adeguato apporto di proteine

Non fare spuntini

Inadeguato apporto idrico (> 2 litri)

Non tenere conto delle differenze culturali

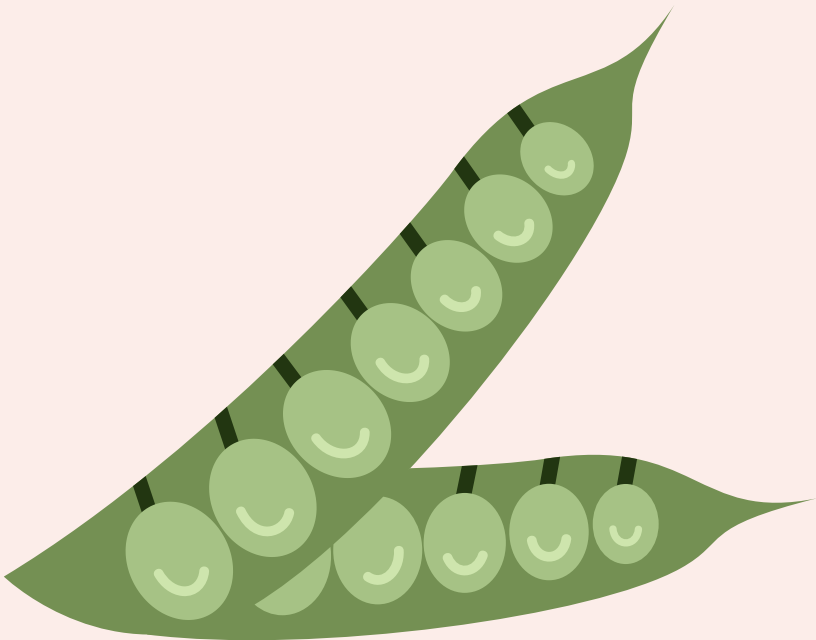
Caffé e alcolici



*in una società sempre più multiethnica, elaborare schemi nutrizionali in accordo con l'**etnia** della donna favorisce l'aderenza alla prescrizione ed ottimizza il controllo metabolico.*

Diabete gestazionale e legumi

I legumi non devono essere considerati un sostitutivo dei cereali!



ALIMENTO	PORZIONE STANDARD	CARICO GLICEMICO
Pane bianco	50 g	21
Pane integrale	50 g	16
Pane di segale	50 g	13
Grissini	30 g	13
Patate bollite	150 g	23
Pasta bianca	80 g	34
Pasta integrale	80 g	24
Riso brillato	80 g	59
Riso basmati	80 g	38
Riso integrale	80 g	33
Cous cous	80 g	40
Orzo perlato	80 g	21
Piselli	50 g	13
Fagioli	50 g	9
Ceci	50 g	8
Lenticchie	50 g	7

GLI **AMBULATORI** DI NUTRIZIONE CLINICA DEDICATI ALLA GRAVIDANZA

- ambulatorio Diabete gestazionale - ospedale di **Bra**
- ambulatorio Diabete gestazionale - ospedale di **Alba**
- ambulatorio Gravidanza - ospedale di **Verduno**

(pazienti sovrappeso o obese - insufficiente incremento ponderale - importante calo ponderale)

MODALITA' DI ACCESSO

prenotazione tramite:

- mail: nutrizione.clinica@aslcn2.it

- telefono: 0172-1408490 (dalle 14 alle 15)

→ impegnativa "plicometria, valutazione dello stato nutrizionale"



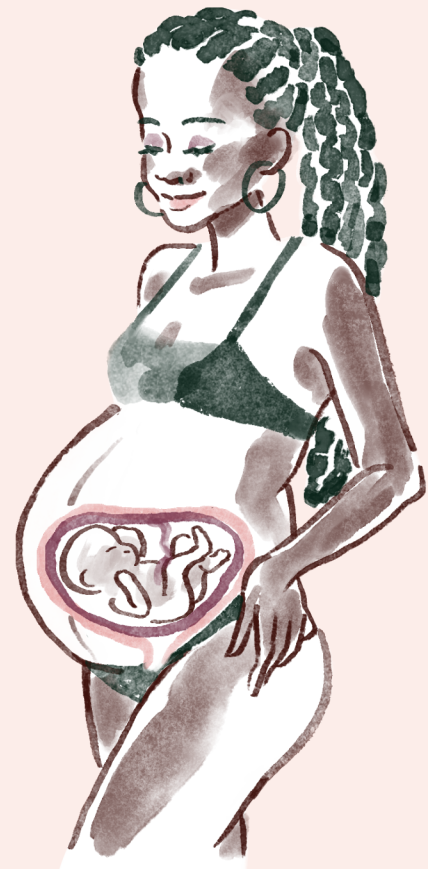
E' possibile il **passaggio** della paziente in ambulatorio Nutrizione clinica post gravidanza se permangono i criteri di inclusione (BMI >35)



BIBLIOGRAFIA

- LINEE DI INDIRIZZO SULLA NUTRIZIONE NELLA GRAVIDANZA FISIOLÓGICA O COMPLICATA DA OBESITA' E/O DIABETE - SID ITALIA 2023
- **WHO** RECOMMENDATIONS ON CARE FOR WOMEN WITH DIABETES DURING PREGNANCY - NOVEMBRE - 2025
- GRUPPO DI LAVORO GRAVIDANZA AMD - SID REGIONE LOMBARDIA
- Linee guida per una sana alimentazione, dossier scientifico Edizione 2017. Crea centro di ricerca alimenti e nutrizione
- ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA - RACCOMANDAZIONI - SID AMD ADI 2023
- ALIMENTAZIONE MATERNA E FABBISOGNO DI NUTRIENTI IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO. UN DOCUMENTO DI CONSENSO ITALIANO. NFI-NUTRITION FOUNDATION OF ITALY. 2016
- LARN 2024
- ALIMENTAZIONE MATERNA E FABBISOGNO DI NUTRIENTI IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO UN DOCUMENTO DI CONSENSO ITALIANO 2016
- Nutrizione in gravidanza e durante l'allattamento. SIGO, AOGOI, AGUI. 2018
- The efficacy of my inositol supplementation to reduce the incidence of gestational diabetes: a meta-analysis. Qinxin Liu & Zucui Liu - Gynecological Endocrinology, vol 38,2022_Issue 6
- Linee di indirizzo sulla nutrizione nella gravidanza fisiologica o complicata da obesità e/o diabete - SID ITALIA 2023





GRAZIE PER L'ATTENZIONE

