

di STEFANIA PILONI



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

FARE SCORTA DI NUTRIENTI RESTANDO IN FORMA

Gli alimenti indispensabili durante la gravidanza

Gentile dottoressa, ho da poco scoperto di essere in dolce attesa e, dal momento che con la prima gravidanza ho accumulato davvero tanti chili (poi eliminati con molta fatica), vorrei evitare di ripetere gli stessi errori. Di quanti chili dovrebbe aumentare il mio peso nei nove mesi, e qual è il peso che non dovrei superare? Cosa posso mangiare liberamente, e cosa devo proprio evitare? Con la prima gravidanza

ho cercato di non esagerare con le porzioni, ma avevo spesso fame durante il giorno o anche dopo cena, e quindi qualche snack extra era inevitabile... Cosa mi consiglia? Grazie, *Federica*

“La volta scorsa ho cercato di limitare le porzioni, ma avevo spesso fame dopo cena”

Cara Federica, la gravidanza non ha sempre la stessa richiesta calorica durante i nove mesi. Nel corso del primo trimestre, il feto è molto piccolo e non occorre un grande incremento di peso materno per sostenere lo sforzo metabolico. Inoltre, prima della 12esima settimana la nausea è spesso un forte deterrente all'eccesso calorico. Il mio consiglio è quello di fare massima attenzione ai primi tre mesi, cercando di evitare un aumento di peso superiore a due chilogrammi. In totale, durante i nove mesi, è previsto un aumento di peso di nove-dieci chilogrammi circa, che saranno poi persi durante il parto e anche durante l'allattamento. Il secondo trimestre prevede un aumento di tre chilogrammi, circa uno al mese. La vera sfida è mantenere il peso durante l'ultimo trimestre gravidico, perché la crescita del bambino è maggiore e aumenta la fame materna. Inoltre, è il periodo in cui non si lavora e si ha più tempo per stare a casa e cucinare: nell'ultimo trimestre è previsto un aumento ponderale di circa quattro chilogrammi. Massimo cinque. Queste sono le indicazioni generali. La grande raccomandazione è quella di evitare diete sconsiderate, eccessivamente proteiche o di forte riduzione calorica: si rischierebbero momenti di debolezza o un quadro di cattiva nutrizione, dunque di perdita di nutrienti indispensabili al bambino. La dieta materna deve essere innanzitutto ricca di vitamine e, se varia, è migliore di qualsiasi integratore. La vitamina A è presente nei vegetali giallo arancio, come zucca, albicocche, carote, e nel tuorlo d'uovo. È la vitamina che protegge la differenziazione delle cellule e la vista, anche nel feto. Il ricco complesso delle vitamine B fornisce grande energia alla madre e svolge una importante funzione nell'assetto del Dna del feto; le fonti naturali sono carni magre, pollame, tuorlo d'uovo, cereali integrali, legumi, banane e germe di grano. La vitamina C stimola le difese immunologiche e, nel feto, sostiene la formazione del collagene: è nelle arance, nel ribes, nei kiwi, nei peperoni e in tutta la famiglia delle crucifere, dai broccoli ai cavolfiori. La vitamina D è indispensabile per l'assorbimento del calcio nelle ossa fetali ed è presente nei latticini e nell'olio di fegato di pesce. Inoltre, la luce del sole, a contatto con la pelle della mamma, ne favorisce la formazione. La vitamina E, infine, previene l'anemia e protegge la pelle. Le sue fonti sono i cereali integrali, i semi oleosi, le verdure a foglia grande e verde intenso, anche ricche di acido folico.

A che età entrerò in menopausa?

Gentile dottoressa, c'è un legame tra l'età della prima mestruazione e quella dell'avvio della menopausa? Ho avuto il menarca a nove anni e mezzo, e ora ne ho 45: devo aspettarmi di entrare in menopausa prima delle mie coetanee? Grazie, *Luisa*

Cara Luisa, la prima mestruazione non è in relazione all'ultima. Dunque, menarca e menopausa non sono collegati. Ma entrambi sono collegati al momento in cui le donne della nostra famiglia, in particolare la mamma e la nonna materna, hanno avuto la prima e l'ultima mestruazione. La cosa migliore da fare è chiedere come è stata la loro storia mestruale, come hanno affrontato i passaggi ormonali, quale sia stato il loro benessere in menopausa. In termini mestruali, possiamo paragonarci solo alle donne della nostra famiglia, non possiamo paragonarci alle nostre amiche. Non è detto che mestruare presto porti a un ingresso precoce in menopausa, e neppure che un menarca tardivo porti a una menopausa tardiva. Vanno considerate anche le gravidanze, che rallentano l'ingresso in menopausa. Durante la maternità, per nove mesi non si mestrua, e così in allattamento. Infatti, una volta le donne avevano menopause più tardive perché il numero di figli era più elevato, come se risparmiassero cicli mestruali per gli ultimi anni fertili. Anche questo dato va considerato nel proprio clan familiare, rapportato solo alle proprie "antenate" e alla loro età di ingresso nel menarca e in menopausa.