

Gravidanza, intervento nutrizionale con la dr.ssa Ranieri

Il decalogo prodotto dall'Istituto Superiore di Sanità denominato "nutrizione e sicurezza alimentare in gravidanza 10 regole per non esporsi troppo" elaborato nel 2015 in occasione dell'iniziativa Salutexpò coordinata dal Ministero della Salute e poi aggiornato nel febbraio 2021.

dr.ssa Alessia Ranieri

Dietista laureata nel 2020 e che a seguire ha conseguito col massimo dei voti il Master di Primo Livello MindToMove Health Specialist - Specialista della Salute Psico-Fisica. Ora opera come libero professionista in varie strutture private.

NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

Introduzione

Alimentazione e stili di vita giocano un ruolo fondamentale nella promozione della salute e del benessere individuali, ancor di più quando si parla di gravidanza. Una fase molto delicata della vita della donna in cui la salute della gestante e del nascituro sono strettamente connesse.

Durante la gravidanza cambiano le esigenze nutrizionali che devono essere in grado di soddisfare non solo i fabbisogni della donna, ma anche quelli di sviluppo e crescita del feto.

Decalogo

1. Controlla peso e glicemia
2. Una dieta ricca di folati e la supplementazione con acido folico, nei modi e tempi giusti, contro alcune malformazioni del sistema nervoso
3. La vitamina B12 è indispensabile per utilizzare al meglio acido folico e folati
4. Lo iodio è indispensabile per la crescita del bambino e per lo sviluppo del cervello
5. Supplementi, integratori, alimenti salutistici: solo se c'è una carenza specifica
6. Previene la toxoplasmosi e la listeriosi
7. Evita vino e alcolici in gravidanza
8. Consuma il pesce in modo intelligente (raccomandazioni EFSA)
9. Attenzione in cucina: cottura e contenitori
10. Riduci il consumo di bevande contenenti caffeina

