

La nutrizione in gravidanza.

Care amiche , abbiamo pensato che nell'ambito di un percorso sanitario che ha al centro la salute della donna in gravidanza e quella del suo bambino, non potesse mancare una informazione più accurata su un aspetto come quello della nutrizione, che assume ai giorni nostri un'importanza rilevante , anche tenuto conto del fatto di trovarci di fronte a una diffusione epidemica di problemi di sovrappeso e obesità nelle donne in età riproduttiva. Già alcuni anni or sono , si calcolava che circa la metà (45% circa) delle donne in età riproduttiva (25-34 anni)iniziasse la gravidanza in condizioni di base di sovrappeso (IMC 25-30) o di obesità (IMC >30), con conseguenze sia sulla morbilità materna (malattie della futura mamma in gravidanza) , come il rischio aumentato di diabete gestazionale , di ipertensione in gravidanza , di pre eclampsia (ipertensione arteriosa associata a proteinuria, ovvero presenza di proteine nelle urine), che sul prodotto del concepimento (presenza di difetti congeniti nel nascituro). L'obesità in gravidanza si associa inoltre a un rischio aumentato di difficoltà durante il parto, con necessità di ricorrere più frequentemente a un parto cesareo d'urgenza. Aumenta anche il numero dei nati pretermine (nati prima della 37esima settimana di gestazione , la gravidanza normale dura 40 settimane) e la loro sopravvivenza è inferiore. Poiché la gravidanza non è un periodo in cui le diete restrittive e ipocaloriche siano consigliabili, è importante che le donne che progettano di avere un figlio cerchino di raggiungere un peso adeguato prima di rimanere incinte. Le donne che hanno un indice di massa corporea corretto (IMC fra 20 e 25) hanno inoltre la più alta possibilità di rimanere incinte. Lo sviluppo armonico del feto è influenzato da un apporto corretto di macro (proteine, zuccheri , grassi) e micronutrienti (vitamine , sali minerali) in gravidanza : da questo scaturiscono importanti indicazioni nutrizionali che sono alla base del nostro progetto informativo sulla nutrizione nelle gravide.

Prevediamo di organizzare incontri formativi riguardanti la nutrizione in gravidanza (e in previsione di essa) con frequenza variabile in base alle esigenze del percorso materno infantile , sicuri di venire incontro alle richieste delle future mamme e delle donne in gravidanza , spesso interessate a sapere di più e a essere guidate nell'apprendimento di nozioni sull'argomento della nutrizione.