

Caldo, alcuni consigli alimentari per le donne in gravidanza

LUNEDÌ 04 LUGLIO 2011 00:00

SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



Prima regola: bere molto. Ma anche l'alimentazione è importante per far crescere un bimbo sano

Spossatezza, gambe gonfie, sudorazione eccessiva e crampi. Sono questi alcuni dei disturbi più comuni che affliggono le donne in dolce attesa a causa del caldo. Con l'arrivo dell'estate, infatti, le donne in gravidanza soffrono maggiormente, ma è possibile seguire alcuni semplici consigli per alleviare questi fastidi. Sembrerà scontato ma il primo di questi sia **bere molta acqua**. È consigliabile assumere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

Medici ricercatori israeliani dell'**Università Ben Gurion** hanno evidenziato che nel periodo estivo vi è un aumento di casi di **oligodramnios**, cioè la presenza di diminuita e insufficiente quantità di liquido amniotico in cui è immerso il feto.

Questo liquido è costituito d'acqua per il 97%, e la sua diminuzione è imputabile ad una disidratazione materna. È stato riscontrato oligodramnios in 4.335 parti sui 191.558 effettuati, di cui 1.553 nella stagione estiva.

La poca idratazione può provocare contrazioni precoci e può anche causare aumento del battito cardiaco fetale, perché il feto ha una temperatura più alta di circa 2 gradi rispetto a quella materna e non ha ancora possibilità di smaltire calore in modo autonomo. Un'adeguata assunzione di acqua quindi, non solo consente di recuperare i liquidi persi con la sudorazione, ma favorisce anche la diuresi alleviando quel fastidioso senso di gonfiore, ma evita anche complicazioni in prossimità del parto. Talvolta può essere necessario assumere anche sali minerali come potassio e magnesio per prevenire la spossatezza ed i crampi.

Della medesima importanza è l'**alimentazione**, soprattutto nel periodo estivo. Il controllo del peso è il primo indice su cui basarsi per regolare l'alimentazione in gravidanza per cui è bene diffidare da chi, sovente in queste occasioni, consiglia di "**mangiare per due**"! Una donna di corporatura normale, dovrebbe mettere su dai 10 ai 12 kg nell'arco dei nove mesi, ma questa è una stima del tutto approssimativa e varia da persona a persona.

Per seguire un'**alimentazione sana ed equilibrata** è consigliato un adeguato apporto di proteine alternando pesce, carni magre, uova e latticini ma anche l'assunzione di calcio, ferro e acido folico risulta essere molto importante. Il **calcio**, presente nelle verdure a foglia verde, nelle uova e nella frutta a guscio, è il principale costituente delle ossa, mentre l'acido folico è indispensabile per il corretto sviluppo del cervello e del midollo spinale. Anche gli acidi grassi sono importanti per il corretto sviluppo del feto in quanto prendono parte alla formazione del sistema nervoso: in particolare i cosiddetti "**omega 3**" si possono assumere dall'olio extravergine di oliva, nel pesce e nella frutta a guscio.

In estate è bene approfittare della presenza di molte varietà di frutta fresca e verdure in abbondanza ricche di vitamine e antiossidanti. Da non sottovalutare è poi l'attività fisica: con il progredire della gravidanza anche le più semplici azioni quotidiane possono risultare difficoltose. È bene perciò non dimenticare di rafforzare e tonificare la muscolatura anche con semplici passeggiate all'aria aperta in momenti di minor caldo, evitando chiaramente i movimenti più bruschi. Dunque seguendo delle semplici linee guida è possibile ridurre i disturbi e problemi causati dalla gravidanza anche nei periodi in cui il sole e il calore non lasciano scampo.