

# 1. ALIMENTAZIONE E COMPORAMENTI

Consultorio familiare DSS 2

ULSS 7 Pedemontana

REGIONE DEL VENETO



**ULSS7**  
PEDEMONTANA

**Contatti:** 0445/388930 (Thiene)

0445/598510 (Schio)

e-mail: [consth@aulss7.veneto.it](mailto:consth@aulss7.veneto.it)

# Ci sono dei cibi a cui devo fare attenzione?

*L'alimentazione durante la gravidanza non è molto diversa da quella dei periodi precedenti, non è vero che si deve mangiare per "due", ma si dovrebbe mangiare in modo vario e con cibi di buona qualità, frutta e verdura di stagione. Per precauzione, però, in questo periodo è importante adottare alcuni accorgimenti.*

Anzitutto bisogna fare particolare **attenzione** all'igiene delle mani: il lavaggio accurato fornisce una valida prevenzione durante tutta la gravidanza.

Inoltre alcuni tipi di alimenti possono rappresentare un rischio per madre e feto, in quanto possono trasmettere infezioni pericolose se contratte durante gravidanza, come *toxoplasmosi*, listeriosi e salmonellosi.

## In particolare è bene evitare:

- formaggi a pasta molle, derivati da latte crudo e muffe, come camembert, brie e formaggi con venature blu;
- pâté, inclusi quelli di verdure;
- fegato e prodotti derivati;
- cibi pronti crudi o semicrudi;
- carne cruda, *poco cotta* o conservata, pesce crudo o affumicato, uova crude o poco cotte;
- frutti di mare crudi, come cozze e ostriche;
- pesce che può contenere un'alta concentrazione di metil-mercurio, come tonno (il consumo deve essere limitato a non più di due scatolette di media grandezza o una bistecca di tonno a settimana), pesce spada, squalo;
- latte crudo non pastorizzato.

Chi è negativo alla toxoplasmosi (cioè dagli esami risulta di non averla mai avuta) deve fare attenzione anche:

- a **lavare con molta cura frutta e verdura** (anche le insalate "in busta"), sbucciarla quando possibile (i residui di eventuali pesticidi vengono in gran parte eliminati da un accurato lavaggio);
- a **lavare con molta attenzione le mani** (prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti) per evitare possibili infezioni trasmesse dai cibi crudi;
- a **cuocere bene la carne** e non mangiare carne cruda o *poco cotta* o conservata (come prosciutto e insaccati, salame, ecc.);
- quando si fa giardinaggio è importante evitare il contatto diretto con terriccio potenzialmente contaminato da feci di gatto, per questo bisogna indossare i guanti e dopo lavare bene le mani. Le stesse indicazioni valgono anche quando si cambia la lettiera del gatto.

Per limitare il rischio di contrarre infezione da Citomegalovirus (CMV) in gravidanza è utile fare attenzione ai contatti con i bambini sotto ai 6 anni:

- non condividere *con bambini in età prescolare* alimenti, bevande, stoviglie, tovaglioli, strumenti per l'igiene orale;
- evitare contatti diretti con la bocca (ad esempio baciare i bambini sulla bocca o in prossimità);
- lavare accuratamente le mani con acqua e sapone dopo contatto diretto con saliva, muco (es. dopo aver soffiato il naso), urine (es. cambio del pannolino), ecc.
- non mettere in bocca oggetti contaminati da saliva (ciucci, tettarelle), lacrime, urina;
- lavare frequentemente con acqua e sapone le superfici che potrebbero essere contaminate (es. giocattoli, seggiolone);
- evitare le attività professionali a stretto contatto con bambini sotto i 6 (per me 3 anni) anni.

## Altre raccomandazioni...

Si raccomanda inoltre di:

- **evitare i dolcificanti artificiali** (come aspartame, acesulfame-K, ecc.)
- **non eccedere nel consumo di zuccheri**, non solo quelli contenuti nei dolci, ma anche nelle bevande (bibite, tè, succhi di frutta, ecc.).

## Posso bere caffè o tè durante la gravidanza?

**Moderate quantità** (non oltre 2 tazze al giorno di caffè e 4 di tè) sono da considerarsi sicure. In gravidanza bisogna **limitare il consumo di bevande eccitanti** (caffè, tè, cioccolato, bevande contenenti caffeina) perché in grandi quantità possono avere una influenza negativa sulla gravidanza.

## Posso bere alcolici?

È importante **evitare alcolici e superalcolici**, perché possono causare danni gravi allo sviluppo del bambino. Fino ad oggi non è stato possibile stabilire se esiste una quantità minima di alcol che può essere assunta senza correre rischi. Pertanto l'unico modo per proteggere davvero la salute del bambino è evitare le bevande alcoliche durante tutto il periodo della gravidanza.

# Devo prendere degli integratori?

L'integratore più importante è l'**acido folico** che può ridurre sensibilmente il rischio di avere un bambino affetto da spina bifida, una malattia che comporta malformazioni della colonna vertebrale e del sistema nervoso centrale.

Quando si programma una gravidanza è consigliabile iniziare a prendere l'acido folico almeno un mese prima del concepimento e per tutto il primo trimestre di gravidanza.

L'acido folico è contenuto in molti tipi di frutta e verdura, ma in gravidanza il fabbisogno aumenta e si consiglia di ricorrere ad un integratore. Il medico o l'ostetrica potrà individuare i casi in cui sono utili altri integratori e ferro.