

Integratori in gravidanza

In alcune situazioni è indispensabile utilizzare integratori alimentari, un esempio è rappresentato dalla gravidanza



dr. Fabio Perricone
Ostetrico Ginecologo
studioperricone@hotmail.it

Il periodo del concepimento è alquanto critico dal punto di vista alimentare-dietetico, ma la dieta incide in modo fondamentale sulla salute della madre, come su quella del nascituro, in fase di pre-concepimento, durante la gravidanza e, per la madre, nel post-gravidanza.

Il cibo è da sempre argomento di enorme interesse, da quando si procurava con enorme fatica fino ai tempi nostri.

Oggi spesso (benché, purtroppo, non sia così ovunque nel mondo), il cibo è eccessivo o, almeno, è in eccesso la quantità di cibo che l'uomo contemporaneo assume, in modo di solito scorretto.

Noi siamo quello che mangiamo. È questo un concetto che ultimamente ripetiamo di continuo, dobbiamo quindi fare attenzione e alimentarci in modo intelligente.

Ogni fase della vita umana richiede, infatti, un'adeguata alimentazione, che varia fortemente con l'età, principalmente l'omeostasi dev'essere controllata, poiché dall'equilibrio fra gli alimenti deriva lo stato di benessere dell'organismo. Purtroppo il ritmo della nostra vita è troppo veloce e la nostra sana dieta mediterranea nulla può contro la vita ipercinetica che tutti ci condiziona.

In alcune situazioni si devono invece utilizzare integratori alimentari, un esempio è rappresentato dalla gravidanza.

Il termine gravidanza letteralmente significa "stato grave" che, proprio perché tale, deve essere salvaguardato adeguatamente. Il periodo del concepimento, in particolare, è alquanto critico dal punto di vista alimentare-dietetico, ma la dieta incide in modo fondamentale sulla salute della madre, come su quella del nascituro, in fase di pre-concepimento, durante la gra-

vidanza e, per la madre, nel post-gravidanza. Per ottimizzare lo stato di salute di una donna in queste fasi, e per ridurre il rischio di malformazioni o malattie nel nascituro, è fondamentale che la madre adotti un regime dietetico corretto prima, durante e dopo il periodo gestazionale: a questo proposito, è consigliabile un'adeguata integrazione da apportare all'alimentazione.

Vediamo di seguito alcuni approfondimenti concernenti due importanti aspetti della Dieta della gestante: l'integrazione con acido folico e omega-3.

Acido Folico (Vitamina B9)

Con il termine "folati" s'intendono tutte le differenti forme della vitamina B9, inclusi i numerosi derivati presenti nei sistemi biologici; l'acido folico si trova negli integratori alimentari e nei cibi addizionati e gioca un importante ruolo nella divisione cellulare e nello sviluppo del nascituro.

I folati non sono prodotti dal nostro organismo e devono essere assunti con la dieta; un'alimentazione completa ed equilibrata è in genere sufficiente a fornire il fabbisogno quotidiano di acido folico (2mg). Il fabbisogno giornaliero aumenta in gravidanza (4mg) quando il feto attinge dalle riserve materne per il suo sviluppo. Le linee guida nazionali e internazionali consigliano in gravidanza un apporto giornaliero di acido folico corrispondente a 400 mcg (si suggerisce cioè un raddoppio dell'apporto rispetto alle donne in normali condizioni fisiologiche).

Le principali fonti alimentari di folati sono i vegetali a foglia larga, il fegato, gli agrumi, i legumi e il pane integrale. Per prevenire i difetti del tubo neurale (spina bifida e anencefalia), una patologia che è stata associata alla carenza di folati, la donna in gravidanza può consumare in aggiunta alla normale dieta, alimenti arricchiti o supplementi dietetici con-



tenenti folati opportunamente studiati. Sugli effetti positivi dell'acido folico è opportuno considerare le seguenti norme: la supplementazione deve iniziare dai 3 ai 6 mesi prima del concepimento. I livelli minimi si raggiungerebbero con un apporto giornaliero di 200 microgrammi attraverso gli alimenti più una supplementazione di 400 microgrammi. La supplementazione di folati sembra concorrere a ridurre anche il rischio di altre complicanze gravidiche e malformazioni congenite.

Omega-3

Il tessuto nervoso è costituito prevalentemente da sostanze lipidiche in cui prevalgono i grassi poliinsaturi a catena lunga. I grassi alimentari, oltre a svolgere un ruolo energetico, forniscono anche componenti molecolari importanti e, talora indispensabili, sul piano morfo-funzionale per cervello e retina.

Per garantire uno sviluppo normale del sistema nervoso è indispensabile garantire un adeguato apporto di Omega 3 (omega-3), soprattutto durante l'ultimo trimestre di gravidanza, ma anche nei sei mesi successivi al parto. L'apporto di acidi grassi poliinsaturi essenziali, fornito dalla dieta alla madre, arriva da fonte materna al feto. Per garantire il fabbisogno di acidi grassi

essenziali è opportuno controllare adeguatamente la dieta materna, tanto nel periodo gestazionale quanto durante l'allattamento al seno.

La supplementazione con PUFA n-3 durante la gravidanza sembra aumentare significativamente il contenuto di fosfolipidi e omega-3, nel plasma ombelicale durante la gravidanza, ma anche nel latte durante l'allattamento. La principale fonte alimentare di omega-3 è rappresentata dai pesci, in particolare quelli ad alto contenuto di grassi: merluzzo, aringhe, pesce azzurro. È stato inoltre dimostrato che un alto apporto di cibo a elevato contenuto di omega-3 potrebbe prolungare la durata della gestazione.

Uno studio internazionale recente ha, infatti, dimostrato che la supplementazione

con olio di pesce, ad alto contenuto di omega-3, dalla trentesima settimana di gestazione, ha indotto un maggior peso medio alla nascita. Una supplementazione di omega-3 può quindi essere utile poiché svolge uno specifico effetto protettivo, che si rende concreto nel prolungarsi dell'epoca gestazionale, in modo da prevenire eventuali nascite pretermine. Un adeguato apporto di omega-3 si ha quando il consumo di pesce è di 1-2 volte la settimana; la supplementazione con omega-3 è particolarmente indicata nei paesi industrializzati, dove il rapporto tra acidi grassi omega-3 e omega-6 presenti nella dieta è notevolmente spostato verso il consumo di omega-6 (acidi grassi polinsaturi derivanti essenzialmente dagli olii vegetali, noci, uova e pollame).

SEREGEST

- + Sistema immunitario
- + Tessuti materni
- + Salute delle ossa



STERILFARMA
EVOLUTION
preparati a crescere

Numero Verde
800174257

www.sterilfarma.it

Ideale per supportare il metabolismo e la crescita dei tessuti materni e fetali nella pianificazione di una gravidanza, durante la gestazione e fino al termine dell'allattamento.



30 perle gastroresistenti da 1230 mg

**Integratore Alimentare Multivitaminico - Multiminerale
con Ferro, Zinco Rame e Vitamine (B6, B12, C, D e Acido Folico)**