



Una corretta nutrizione e l'assunzione di integratori e rimedi innocui rivestono una importanza fondamentale per il suo buon andamento e per la salute del nascituro

# Consigli in gravidanza

L'alimentazione e lo stile di vita sono importanti ancora prima del concepimento, come richiedere al proprio medico specifici esami preconcezionali allo scopo di verificare il proprio stato di salute. Un'alimentazione sana ed equilibrata rappresenta infatti un presupposto fondamentale per una normale evoluzione della gravidanza e una corretta crescita fetale. L'aumento di peso può variare da persona a persona, ma normalmente si aggira intorno agli

11-13 kg; nella donna sovrappeso al concepimento è auspicabile un aumento più contenuto, mentre chi è sottopeso può acquistare qualche kg in più.

Condizione frequente nei primi mesi di gravidanza è la nausea, probabilmente dovuta alla secrezione placentare di gonadotropina corionica. Se si soffre di nausea, in mattinata mangiare dei crackers, dei biscotti secchi o delle fette biscottate, evitando cibi ricchi di acqua.

**di Elisa Brambilla**  
Farmacista e giornalista

Spesso in gravidanza compaiono bruciori allo stomaco, a causa del reflusso gastroesofageo. I succhi gastrici tendono a risalire dallo stomaco verso l'esofago, irritandone la mucosa, a causa dell'alto tasso di progesterone che rilascia la muscolatura uterina, ma anche quella della valvola cardias, la cui tenuta quindi si riduce. Per ovviare a questo fastidioso inconveniente si possono adottare degli accorgimenti: masticare bene il cibo, non bere troppo durante i pasti, meglio consumare acqua tra un pasto e l'altro per non dilatare troppo lo stomaco e dormire con la testa sollevata. Se questo non bastasse, il ginecologo può prescrivere un antiacido a base di algedrato/magnesio idrossido o sodio alginato/sodio bicarbonato.

### Le cure dolci

Molte future mamme preferiscono rivolgersi alle cure naturali per alleviare i disturbi tipici della gravidanza. Se si preoccupano di rivolgersi al medico o di chiedere consiglio al farmacista prima di assumere un farmaco, spesso ricorrono al fai da te quando si tratta di prodotti naturali, ritenendoli innocui: l'allarme viene da una ricerca promossa dall'Associazione Medici Fitoterapeuti in collaborazione con l'Istituto di Farmacologia dell'Università di Firenze e il Centro di Farmacovigilanza Regione Toscana.

Da questo studio è emerso che il 48% delle donne in gravidanza, contro una media nazionale di 10-15%, utilizza con fiducia prodotti naturali per risolvere i problemi legati alla loro condizione, spesso

### NUTRIENTI IN GRAVIDANZA

**Acido folico:** la futura madre dovrebbe assumere un apporto giornaliero di acido folico corrispondente a 400 mcg (il doppio rispetto alla richiesta di una donna non gravida), per la prevenzione dei difetti del tubo neurale (spina bifida e anencefalia). La somministrazione di questa vitamina dovrebbe iniziare qualche settimana prima del concepimento ed essere continuata in gravidanza. Nelle donne a rischio, che abbiano già avuto precedenti per spina bifida o che stiano assumendo terapie farmacologiche, per esempio con antiepilettici o chemioterapici, il fabbisogno di acido folico è stimato intorno ai 4-5 mg al giorno. Fonti alimentari di folati sono i vegetali a foglia verde (spinaci, broccoli, asparagi, lattuga), le fragole, i legumi, il lievito di birra, gli agrumi.


**Calcio:** è indispensabile per la formazione del tessuto osseo del feto e il fabbisogno giornaliero in gravidanza è di 1200 mg. È opportuno aumentare il consumo di latte e latticini, preferendo i prodotti a ridotto tenore di grassi. Perché il calcio fornito dagli alimenti possa essere assimilato è necessaria la presenza della vitamina D, che in parte si forma nella cute a partire dal 7 deidrocolesterolo sotto l'azione dei raggi solari. L'integrazione di calcio può essere indicata per donne che si espongono poco al sole, per coloro che sono intolleranti o allergiche al latte e derivati e per le vegetariane vegane. Per queste ultime buone fonti di calcio sono gli ortaggi a foglia verde, il tofu, le mandorle.

**Ferro:** il fabbisogno consigliato di ferro in gravidanza è di 30 mg per cui, considerando i livelli medi di assunzione con la dieta, potrà essere utile un'integrazione intorno ai 10-15 mg al giorno. Il ferro è presente nei cibi sotto due forme: il ferro eme, che si trova principalmente nella carne rossa, e in misura minore nel pollo, nel pesce e nel maiale, e il ferro non eme, che si trova nei vegetali. In quest'ultima forma il ferro è meno assorbito dall'organismo; la contemporanea assunzione di alimenti ricchi di vitamina C (per esempio una spremuta di arancia) facilita l'assorbimento. Nella madre vegetariana, la sideremia dipenderà dal tipo di dieta seguita; in genere, tuttavia, un'alimentazione varia e ricca di verdura e frutta, meglio se ad alto contenuto di vitamina C, è sufficiente per non incorrere in carenze.

**Zinco e rame:** la biodisponibilità di zinco e rame può essere ridotta dall'assunzione di ferro, ma negli integratori per la gravidanza questi tre minerali sono presenti normalmente in associazione. Le fonti alimentari di zinco sono la carne, le uova, i cereali, i legumi. Lo zinco assunto con gli alimenti di origine animale è più facilmente assimilabile rispetto a quello contenuto nei vegetali, dove il suo assorbimento viene inibito dalla presenza di acido fitico.

**Acidi grassi polinsaturi omega 3:** non vengono sintetizzati dall'organismo e il loro apporto in gravidanza favorisce, secondo studi scientifici accreditati, lo sviluppo cerebrale e oculare del bambino. L'alimento che li contiene in maggior misura è il pesce, ma per le donne vegetariane e nelle fumatrici è consigliabile un'integrazione di acido docosaesaenoico (DHA), poiché il fumo di sigaretta riduce i livelli di DHA nel latte materno.

per sentito dire, senza neppure sapere esattamente cosa stia assumendo.

Ad aggravare la situazione interviene la possibilità di informarsi ed acquistare in rete; non sempre la gestante possiede le conoscenze di base per poter decidere, tra la giungla di affermazioni che trova nel web, quale corrisponda al vero. Qualche anno fa Fabio Firenzuoli, presidente dell'Associazione Nazionale Medici Fitoterapeuti, rese noto il caso del camedrio, pianta tipica delle nostre campagne, dalle molteplici proprietà. Essa veniva infatti reclamizzata e utilizzata come tonico, digestivo, dimagrante e addirittura depurativo del fegato, quando in realtà è provato che si tratta di un prodotto altamente epatotossico, proibito dal Ministero della Salute già dal 1996. La cosa preoccupante è che dall'analisi risultò che queste notizie venivano diffuse anche da alcuni siti sanitari. Ovviamente c'erano, e ci sono, molti siti che riportano affermazioni corrette; diventa tuttavia indispensabile, specialmente in gravidanza, chiedere una consulenza a una persona esperta. Ricordiamo che, mentre il farmaco è testato e le sue caratteristiche cliniche, le sue proprietà farmacocinetiche e farmacodinamiche sono ben note, non sempre si può dire altrettanto di molti rimedi naturali. Si tratta di un tema di estrema attualità, dato il crescente consumo di rimedi verdi, che coinvolge in prima persona il farmacista. In omeopatia troviamo tuttavia qualche rimedio considerato sicuro, per alleviare i disturbi tipici della gravidanza. 



### RIMEDI OMEOPATICI

**Nausea:** Ipeca: viene preparata con la radice di un arbusto brasiliano appartenente alla famiglia delle Rubiacee; alla 9 CH è indicata per la nausea con iperscialorrea, che non migliora dopo aver vomitato;

Sepia: inchiostro di seppia, di colore bruno-nerastro, viene emesso dalla seppia per attaccare una preda o nascondersi in caso di pericolo. Tra le varie indicazioni, la sua azione sul sistema digestivo la rende idonea, alla 9 CH, per chi soffre di nausea al risveglio e con l'odore dei cibi.

**Bruciori di stomaco:** Robinia: albero spinoso con fiori bianchi appartenente alla famiglia delle Leguminose. È molto efficace, alla 5 CH, in caso di iperacidità.

**Emorroidi e stipsi:** Collinsonia canadensis: pianta erbacea dell'America del Nord, della famiglia delle Labiate. Trova indicazione nelle emorroidi con tendenza al sanguinamento e nella stipsi della gravidanza.

**Disturbi urinari:** Cantharis vesicatoria: insetto della famiglia dei Meloidi, vive soprattutto nell'Europa del Sud ed ha un colore verde con riflessi dorati. Il suo impiego in medicina ha origini molto antiche, tra le sue indicazioni troviamo anche la cistite con dolori che precedono e accompagnano la minzione e possono peggiorare al termine della stessa. I granuli alla 9 CH si possono assumere a ogni minzione dolorosa.

*Questi consigli possono essere validi per disturbi lievi e/o in fase iniziale, diversamente è necessaria una visita medica.*