



Scheda 1

# ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

## Il corpo che cambia, una nuova vita che cresce

### Come affrontare i tanti cambiamenti

Durante il percorso della gravidanza i cambiamenti sono molti:

- **biologici**
- **fisiologici**
- **psicologici**
- **sociali**



Per affrontarli nel modo migliore **mantieni una forma fisica e mentale ottimale!**



Il **Progesterone** è un ormone che durante la gestazione aumenta e contribuisce a un generale stato di benessere.

### La gravidanza è un processo fisiologico

Il corpo è pronto ad accogliere i cambiamenti necessari per creare l'ambiente idoneo alla crescita fetale e a preservare la salute della madre e del bambino fino al parto. È normale per la mamma avvertire qualche piccolo disturbo:



Il feto cresce...

- **aumenta il volume dell'utero e la vescica si comprime**
- **lo stomaco diventa meno capiente e più incline a disturbi di acidità**
- **il diaframma e i polmoni sono compressi dal basso e il respiro può essere più faticoso**
- **cambia la distribuzione del peso e dell'equilibrio che possono provocare dolori in zona lombare e sacrale**



Sono sconsigliate le calzature con il tacco alto.

### Cambiamenti gastro-intestinali

Per fare spazio al bambino che cresce:

- **la digestione diventa più difficile** per via dell'allargamento dell'utero
  - **le funzioni intestinali sono rallentate** dall'azione del progesterone, che è benefica per l'utero che non deve contrarsi prima del tempo, ma complica la peristalsi intestinale.
- Per questo è **importante mangiare molta fibra, bere molto e fare attività fisica**, per contrastare la stitichezza.

**>40%**  
soffre di stitichezza

Mangia fibre e muoviti di più



### L'aumento di peso



L'aumento di peso fisiologico deve essere tra 11 e 16 kg

L'aumento di peso è normale ed è determinato da:

- **sviluppo del feto e dell'utero**
- **formazione della placenta, liquido amniotico e membrane**
- **aumento di volume delle mammelle e produzione del colostro**
- **maggiore volume del sangue nel sistema circolatorio (+50%)**
- **ritenzione di liquidi e deposito di tessuto adiposo come riserva energetica per l'ultima fase della gravidanza e l'allattamento.**



Un aumento eccessivo può dare problemi durante la gestazione e nel parto.

Per questo è importante uno stile di vita sano ed equilibrato.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento di Sanità Pubblica