



ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Scheda 10

Integratori e prodotti erboristici

Cosa sono gli integratori alimentari



Sono prodotti alimentari destinati a integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico.

Gli integratori **non hanno proprietà curative ma solo effetti di tipo fisiologico**, che favoriscono il normale funzionamento e benessere dell'organismo.

Cosa sono i prodotti erboristici



Sono formulazioni a base di piante, loro parti e derivati, senza aggiunta di prodotti di sintesi o semisintesi e per questo possono essere definiti "naturali".

Sono disponibili sul mercato, disciplinati come gli alimenti e non possono vantare proprietà farmacologiche.



Gli studi scientifici sulla sicurezza della maggior parte di questi prodotti durante la gravidanza sono pochi e spesso su campioni di popolazione limitati.

Un prodotto
non è sicuro
solo perché
è "naturale"

Prodotti controindicati

Sono controindicati prodotti a base di:

- **piante medicinali che contengono oli essenziali**, sia per uso interno che esterno.

Gli oli sono dotati di alta diffusibilità e quindi potenzialmente tossici per il feto.

- **piante con proprietà lassative** in quanto potrebbero aumentare la contrattilità uterina.

Meglio preferire integratori a base di fibre come lo psyllium o l'inulina o altre fibre solubili.

- **piante che possono avere effetti sul sistema endocrino** del bambino.

Per esempio:

Olio di rosmarino, propoli, menta, noce moscata, ruta, salvia, assenzio, prezzemolo, cannella, aglio

Aloe, cascara, frangola, senna, rabarbaro

Luppolo, passiflora, serenoa, trifoglio rosso, agnocasto

Altri prodotti

Prodotti essenziali

L'**acido folico** è l'unica integrazione fortemente consigliata nella gestante. In questo periodo le richieste crescono, per via dell'aumentata sintesi di DNA e RNA durante le prime fasi dello sviluppo del feto.

È fondamentale l'assunzione di 0,4 mg al giorno già dal concepimento.

Prodotti utili

Lo **zenzero** è ritenuto efficace nella prevenzione e cura delle nausea ma la sua sicurezza in gravidanza a lungo termine non è accertata.

L'OMS ammette l'utilizzo, come per la **camomilla**, per la nausea dei primi mesi. Il **ginseng** non ha evidenziato un aumento di rischio di gravi malformazioni, ma non vi sono ancora studi a lungo termine che riguardino tutto il periodo di gestazione.

Un'alimentazione varia aderente alla dieta mediterranea non necessita di integrazioni di ferro, calcio, iodio, vitamina B 12 o acidi grassi.



L'assunzione di integratori o preparati vegetali è consigliata solo se accertata una reale carenza di un nutriente e solo su consiglio del proprio medico di riferimento. È importante informare il proprio medico dell'utilizzo di integratori, soprattutto se si assumono farmaci, per evitare il rischio di reazioni da interazioni farmacologiche.



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