



Scheda 11

ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Come migliorare le proprie abitudini alimentari

Cambiare stile di vita durante la gravidanza



Avere una alimentazione sana e uno stile di vita attivo è importante per tutti, in tutte le fasi della vita.

Si può pensare che durante la gravidanza si è più motivate ad adottare comportamenti più salutari e che sia più facile migliorare le proprie abitudini, ma non sempre è così.

Nonostante si sappia ciò che fa bene e ciò che fa meno bene a sé e al bambino, **spesso si fa molta fatica a cambiare abitudini.** Questo non deve essere preso come una colpa o un segno di inadeguatezza.

Comprendere come si formano le abitudini e quali sono i fattori interni ed esterni che ostacolano il cambiamento è importante per individuare strategie efficaci ad affrontarli e aggirarli.

Alcune difficoltà tipiche

Alcune delle difficoltà che una mamma può incontrare nel miglioramento delle proprie abitudini possono essere dovute a:

- **imporsi cambiamenti troppo drastici**
- **darsi obiettivi molto vaghi**
- **eliminare completamente la componente del piacere nelle nuove scelte.**



Alcuni passi per affrontare il cambiamento

Un percorso che può facilitare una futura mamma ad affrontare un processo di cambiamento con maggiori probabilità di raggiungerlo, prevede i seguenti passi:

- **Individuare i comportamenti attuali, poco salutari, riferiti ad alimentazione e attività fisica**
- **A partire da questi, individuare uno o più obiettivi di cambiamento**
- **Se i comportamenti da modificare sono tanti, procedere per piccoli passi a partire dal comportamento che si è più disponibili a cambiare**
- **Definire l'obiettivo in modo che abbia le seguenti tre caratteristiche: specifico, "importante per me e per il bambino", fattibile**
- **Individuare almeno tre strategie che rendano più semplice il raggiungimento dell'obiettivo**
- **Riconoscere e individuare gli ostacoli che si possono presentare nel tentativo di raggiungere l'obiettivo**
- **Individuare e selezionare le strategie per far fronte agli ostacoli**

Per esempio:

- non mangiare verdura, bere poca acqua, essere sedentari, mangiare le patatine
- inserire la verdura, bere più acqua, fare camminate tutti i giorni
- inserire la verdura
- inserire tutti i giorni a pranzo e a cena una porzione di verdura
- usare la verdura come condimento, avere sempre verdura fresca in frigo, cercare su internet ricette gustose con verdure
- mancanza di tempo per cucinare le verdure
- cucinare molte verdure e metterle in congelatore, scegliere ricette che richiedono poco tempo per la preparazione, avere in frigo verdure fresche di facile e veloce preparazione

