



ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Scheda 12

Indicazioni utili per una gravidanza gemellare

Indicazioni nutrizionali specifiche

Durante la gravidanza, anche gemellare, l'alimentazione della mamma dovrebbe rispecchiare le indicazioni per una nutrizione equilibrata, varia e completa, valida in tutte le fasi della vita della donna.

L'aumento della necessità di energia cambia da mamma a mamma e dipende da diversi fattori come il peso della donna prima della gravidanza, lo stile di vita più o meno attivo e il periodo di gestazione, ricordando che il bisogno di energia aumenta soprattutto nel 2° e 3° trimestre.

Non è necessario mangiare molto di più, ma è importante assicurarsi di assumere i diversi nutrienti in proporzione adeguata tenendo presente che alcuni elementi – come proteine, grassi essenziali, calcio, ferro e acido folico – sono necessari in quantità maggiori.



La nutrizione della mamma e l'aumento di peso

La nutrizione materna deve assicurare una crescita ottimale dei gemelli, è importante quindi evitare un eccessivo aumento di peso o, al contrario, un aumento di peso troppo basso, per ridurre l'incidenza di complicanze.

L'aumento di peso adeguato è variabile da donna a donna e può essere valutato sulla base dell'Indice di Massa Corporea - IMC o BMI = peso (kg) : altezza² (m) - prima della gravidanza.

L'Institute of Medicine raccomanda un incremento di peso medio dai 16 ai 20 kg per la gravidanza multipla, ma affidati al tuo specialista per avere indicazioni su misura.



Cosa mangiare durante la giornata

L'alimentazione della mamma dovrebbe prevedere un'ampia varietà di alimenti e dovrebbe essere articolata in 3 pasti principali e 2 spuntini, in modo da favorire l'introduzione di tutti i nutrienti e l'energia necessari.

Gli stessi consigli forniti nella **Scheda 3 Come nutrirsi in gravidanza** si applicano alle mamme in attesa di gemelli.

Ricorda in particolare di:

- **Consumare tutti i giorni 5 porzioni di frutta e verdura di stagione**, variando la tipologia, per assicurare soprattutto acido folico e vitamine del gruppo B.
- **Inserire in tutti i pasti principali almeno una porzione di cereali** (grano, riso, farro, orzo) o derivati (pasta, pane, fette biscottate) o patate, variando spesso. La scelta di prodotti di tipo integrale garantisce anche un maggior apporto di fibra, utile per contrastare la stipsi che può comparire in gravidanza.
- **Consumare tutti i giorni un secondo piatto ricco di proteine a pranzo e/o cena**, alternando carne, pesce, legumi, formaggi e uova. Anche i piatti unici rappresentano un'ottima soluzione, ad esempio un piatto di orzo e ceci o un risotto con il pesce.
- **Introdurre grassi sani nella giornata**, prevalentemente nelle vesti di olio extravergine di oliva e frutta secca o semi (come noci, mandorle, nocciole, semi di lino non salati). E' indicato aumentare il consumo di pesce fino a 3-4 volte a settimana per il suo apporto di acidi grassi essenziali EPA e DHA, in particolare pesce azzurro di piccola taglia come sgombro e sardine.
- **Consumare latte o yogurt 2-3 volte al giorno**, per l'apporto di proteine e calcio.
- **Moderare il consumo di alimenti dolci e bevande zuccherate.**
- **Usare sale iodato in piccole quantità** e moderare il consumo di piatti pronti, salse e snack ricchi di sale.
- **Bere almeno 8-10 bicchieri di acqua ogni giorno.**

