



# ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Scheda 13

**Indicazioni utili per una gravidanza in adolescenza**

## **Indicazioni nutrizionali specifiche**

Le indicazioni alimentari per le ragazze di età inferiore ai 20 anni in gravidanza sono sovrapponibili a quelle destinate a tutte le donne in dolce attesa. **Il corpo della mamma adolescente è ancora in crescita, per questo è necessario assicurare energia e nutrienti per lo sviluppo sia della mamma sia del bambino, evitando il rischio di "competizione nutrizionale".**

## **Possibili carenze nutrizionali**

Le ragazze adolescenti possono incorrere più facilmente in carenze di alcuni nutrienti, tra cui proteine, vitamine del gruppo B (come vitamina B12 e folati) e sali minerali come ferro, calcio, magnesio, perché alcuni alimenti non vengono assunti in quantità sufficiente o perché la qualità dei cibi non sempre è adeguata. Tra i fattori da considerare, vi sono:

- **Aumento del fabbisogno di alcuni nutrienti:** in adolescenza il corpo va incontro ad una serie di profondi cambiamenti e alcuni elementi sono richiesti in misura maggiore per la corretta maturazione dei processi biologici.
- **Abitudini alimentari non equilibrate:** non fare colazione, ad esempio, è uno degli errori alimentari più comuni nelle giovani e questo spesso si associa a una bassa introduzione di latte o yogurt e quindi di calcio.
- **Ricerca di indipendenza:** l'espressione di questo bisogno può portare le ragazze a consumare più pasti fuori casa, specialmente fast food, bibite gassate e cibi energetici ma dallo scarso valore nutritivo.
- **Adozione di stili alimentari alternativi:** la scelta di seguire un'alimentazione a base vegetale, ad esempio, necessita di un'oculata pianificazione per assicurare un adeguato apporto di proteine, grassi essenziali, calcio, ferro e vitamina B12.
- **Aumentata vulnerabilità ai cambiamenti nel proprio aspetto:** l'adolescenza rappresenta una fase di vita delicata, in cui si è particolarmente permeabili ai condizionamenti esterni. È fondamentale prestare attenzione a false notizie o mode alimentari che possono portare a ridurre o escludere alcuni alimenti indispensabili per il mantenimento di uno stato di benessere ottimale per la mamma e il bambino.

## **Proteine, calcio e ferro**

**Proteine** Il bisogno di proteine nella ragazza adolescente è sovrapponibile a quello della donna adulta, ma può variare in funzione dell'attività fisica svolta. Durante la gravidanza il fabbisogno proteico aumenta, soprattutto negli ultimi mesi, e per questo è importante garantire sia a pranzo che a cena una fonte proteica.

È bene quindi alternare nell'arco della settimana carne, pesce, uova, formaggi e legumi, portando a tavola con moderazione prodotti processati e trasformati come hamburger e preparazioni impanate e prefritte.

**Calcio** Il 40% della massa ossea definitiva si forma proprio durante l'adolescenza ed in gravidanza anche il bambino ha bisogno di calcio. È bene consumare tutti i giorni 2-3 bicchieri di latte o vasetti di yogurt, inserire 1-2 volte a settimana i formaggi come secondo piatto e 2-3 volte a settimana pesci ricchi di calcio (pesce azzurro come alici e sgombro, calamari, polpo). Inoltre, è consigliabile aggiungere un cucchiaio di formaggio grattugiato per condire i primi piatti e scegliere acqua ricca in calcio.

**Ferro** Questo minerale è indispensabile per la formazione di emoglobina e quindi per il trasporto di ossigeno a tutti i tessuti. Nei prodotti di origine animale il ferro è presente in forma maggiormente biodisponibile, per cui un'alimentazione equilibrata dovrebbe prevedere 3-4 volte a settimana carne (di cui 1-2 volte carne rossa), 3-4 volte pesce e 1-2 volte uova.

Il ferro nel mondo vegetale, anche se in forma meno assimilabile per il nostro organismo, lo troviamo nei legumi, consigliati 3-4 volte a settimana, nelle verdure a foglia verde come rucola e spinaci, frutta secca come pistacchi e nocciole. Una strategia utile per migliorare l'assorbimento di questo minerale è inserire nei pasti una fonte di vitamina C, che troviamo abbondantemente in agrumi, kiwi, fragole, peperoni e pomodori: ad esempio possiamo condire gli spinaci con succo di limone.

