



ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Scheda 4

I micronutrienti

Cosa sono i micronutrienti

Sono sostanze, come vitamine, minerali e oligoelementi, di cui il corpo ha bisogno in piccole quantità ma che hanno un ruolo essenziale in tutte le funzioni dell'organismo. Il loro giusto apporto in gravidanza è ancora più importante perché permette un normale sviluppo degli organi, del sistema nervoso e immunitario del nascituro.

FE Ferro

Benefici: aiuta il feto a crescere sano e aumenta la produzione di globuli rossi nel sangue materno.

Fabbisogno: spesso è difficile raggiungerlo con la sola alimentazione. A seguito di valutazione medica, può essere prescritta un'integrazione.

Dove si trova: negli alimenti proteici di origini animale, come pesce, carne e uova, si trova anche in molti alimenti di origine vegetale, tra cui legumi secchi (ceci, fave, fagioli, lenticchie) e la frutta secca a guscio (mandorle, noci, pistacchi).

La vitamina C aumenta del 30% l'assorbimento di ferro:

Si consiglia di aggiungere del succo di limone alle verdure o all'acqua, oppure di terminare il pasto con frutta fresca ricca di vitamina C, come kiwi o agrumi.



Alcune sostanze possono limitare l'assorbimento:

- **l'acido fitico**, presente in legumi e cereali integrali, può essere ridotto con una cottura prolungata.
- **teina e caffeina** è meglio assumerle lontano dai pasti.

CA Calcio

Benefici: insieme alla vitamina D garantisce un corretto sviluppo osseo del nascituro, anche dopo la nascita.

Fabbisogno: aumenta in gravidanza.

Dove si trova: latticini e prodotti derivati ma anche in molti vegetali, come la soia, i ceci, i fagioli, le verdure a foglia verde e della famiglia del cavoli, e la frutta secca. Anche le acque medio-minerali con residuo fisso tra 50 e 500 mg per litro possono essere un'ottima fonte di calcio.

Alcuni consigli per raggiungere il fabbisogno di calcio

- Assumi 2-3 porzioni di latticini al giorno: una tazza di latte a colazione e uno yogurt come spuntino
- Inserisci un cucchiaino di parmigiano per insaporire un primo piatto (10 g circa)
- Consuma 20 g di frutta secca al giorno come spuntino
- Consuma 1-2 volte alla settimana formaggio
- Bevi acqua ad alto contenuto di calcio.

D Vitamina D

Benefici: insieme al calcio, assicura un corretto sviluppo osseo del bambino.

Fabbisogno: in gravidanza non si discosta da quelli della popolazione generale, ma è bene una valutazione medica per non incorrere in carenze.

Dove si trova: solo in piccola parte deriva da fonti alimentari, la maggior parte viene sintetizzata dalla pelle con l'esposizione al sole. Per questo si consiglia di esporsi al sole con braccia e gambe scoperte per 20-30 min al giorno, con adeguata protezione solare.



I Iodio

Benefici: è essenziale per la produzione di ormoni tiroidei e fetali e per lo sviluppo del sistema nervoso del feto.

Fabbisogno: aumenta in gravidanza, sia per l'incremento fisiologico della produzione di ormoni tiroidei sia per soddisfare il fabbisogno fetale.

Dove si trova: ne sono ricchi i pesci e i prodotti della pesca, la verdura e i cereali. Come raccomandato dall'OMS, si consiglia di utilizzare sale iodato.

B9 Acido folico

Benefici: viene utilizzato per la riproduzione e la divisione cellulare. Una carenza aumenta il rischio di malformazioni neonatali.

Fabbisogno: aumenta in gravidanza, si raccomanda l'integrazione almeno 3 mesi prima del concepimento.

Dove si trova: ortaggi a foglia verde, carciofi, rape, lievito di birra, cereali, legumi, tuorlo d'uovo, kiwi e fragole.

I folati sono facilmente deperibili: temono il calore, la luce, la cottura e la conservazione. Per questo prediligi prodotti freschi e consuma verdure crude ben lavate.

