

# ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Scheda 5

## Caffeina, alcol e fumo

### Gli effetti negativi della caffeina

#### Bevande e alimenti che contengono caffeina



Caffé



Té



Mate



Guaraná




Cacao

**Durante la gravidanza la caffeina viene rapidamente assorbita** e accumulata a livello della placenta.

**La caffeina ha la capacità di passare nel latte materno** col rischio di generare insonnia e irritabilità nei neonati allattati al seno.

Dagli studi scientifici svolti finora **non è stata identificata una soglia sicura** per l'assunzione di caffeina in gravidanza e durante l'allattamento.

L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) consiglia di **non superare i 200 mg al giorno**, equivalenti a circa 2 tazze di caffè o 4 tazze di tè.

**<200mg =**  oppure

### Gli effetti negativi dell'alcol

L'alcol è una sostanza psicoattiva in grado di alterare le funzioni fisiche e mentali. Se assunta in quantità elevate, può creare dipendenza. Attraverso la placenta l'alcol raggiunge il feto e può avere effetti dannosi sia a breve che a lungo termine.

L'astensione dall'alcol è fortemente indicata per chi programma una gravidanza ed è una scelta obbligata in caso di gravidanza accertata.



**<1 drink al giorno**

=

- basso peso alla nascita
- parto pretermine



**5 o + drink al giorno**

=

- sindrome alcolica fetale
- aborto spontaneo
- morte fetale

Durante l'allattamento, l'alcol ingerito dalla madre passa nel latte materno.

Questo può ripercuotersi sul bambino causando un'alterata attività del sistema motorio, sonnolenza, perdita di peso, ipoglicemia e una minore assunzione di latte.



### Gli effetti negativi del fumo

Il fumo di tabacco è composto da una miscela di più di 4.000 composti chimici, di cui il principale è la nicotina. Sia la sigaretta tradizionale che quella elettronica hanno effetti negativi a breve e a lungo termine sulla salute del feto e del bambino.

**È raccomandato smettere di fumare durante la gravidanza e l'allattamento.**

La nicotina ha la capacità di passare nel latte materno causando **coliche, pianto inconsolabile e alterazione del ritmo sonno-veglia** nel neonato allattato al seno. In ogni caso, le organizzazioni scientifiche nazionali e internazionali concordano sul fatto che i benefici dell'allattamento al seno superano i rischi legati all'esposizione al fumo da parte dei neonati.

Durante la prima infanzia **l'esposizione al fumo passivo può compromettere lo sviluppo cognitivo** con conseguenti problemi di interazione sociale, disturbo dell'attenzione, aggressività.

