

# Alimentazione sicura in gravidanza



*La presente guida è stata realizzata, mediante un lavoro integrato di diverse figure professionali: medici veterinari, medici igienisti, medici di famiglia, ginecologi, psicologi, ostetriche, pediatri, ricercatori Universitari e dell'Istituto Superiore di Sanità, sulla base delle esigenze espresse dalle donne in gravidanza durante i corsi di preparazione al parto.*

### **GRUPPO DI LAVORO**

Bartolomeo Griglio, Giuseppe Sattanino, Valentina Marotta, Lorenzo Pezzoli, Laura Massari, Chiara Musella, Claudio Maggi

### **COMITATO SCIENTIFICO**

Paola Ghiotti, Carla Zotti, Tiziana Civera, Elena Coffano, Renata Magliola, Michela Audenino, Giuliana Moda, Maria Luisa Amerio

### **ESPERTI CONSULTATI MEDIANTE TECNICA DELPHI**

M. Pia Morgando, M. Agnese Latino, Alessandra Lievre, Marcello Trevisani, Carlo D'Ascenzi, Elisabetta Carraro, Marcello Caputo, Serena Donati, Maura Musso, Giuseppe A. Sampieri, Lucia Decastelli, Gesualdo Vesco

### **PEER REVIEW**

Claudio Di Noto, Teresa Bevivino, Rosa Di Biase, Cristina Moia, Clara Conrado, Marisa Bobbio, Chiara Masia, M.Teresa Mollo, Maria Cristina Bessè, Margherita Gulino, Luisella Cesari, Walter Marrocco, Lucia Albano, Bruno Borgia

### **TESTI A CURA DI**

Bartolomeo Griglio, Giuseppe Sattanino, Valentina Marotta, Lorenzo Pezzoli, Roberta Goi, Claudio Maggi, Monica Mazza

### **COORDINAMENTO EDITORIALE**

Gerardantonio Coppola, Chiara Masia - SC.Comunicazione e Qualità

### **GRAFICA**

Francesca Piovesan

### **IMPAGINAZIONE E STAMPA**

L'Artistica Savigliano



## Alimentazione e gravidanza

*La gravidanza rappresenta un'esperienza positiva nella vita delle donne. Per viverla con serenità è importante anche una corretta alimentazione: l'organismo deve far fronte non solo ai fabbisogni nutritivi della donna ma anche alla regolare crescita del feto; inoltre i cambiamenti ormonali influiscono sul sistema immunitario aumentando la sensibilità con una riduzione della capacità di resistenza alle malattie. Lo scopo di questo opuscolo è quello di fornire semplici indicazioni di condotta alimentare al fine di evitare preoccupazioni infondate e vivere al meglio l'aspetto nutrizionale in gravidanza senza rinunce eccessive ed inutili.*

Il Direttore Generale ASL TO 5  
Giovanni CARUSO

## Precauzioni alimentari in gravidanza

*Gli attuali standard della produzione alimentare sono elevati e il sistema dei controlli ufficiali fornisce garanzie di rispetto dei requisiti. Tuttavia in gravidanza è bene escludere ogni rischio, per preservare al meglio il delicato e reciproco equilibrio di salute della madre e del nascituro.*

*Le informazioni contenute in questo opuscolo derivano da uno studio in cui sono stati considerati i principali rischi chimici e microbiologici legati agli alimenti ed i loro possibili effetti valutando i casi nei quali realmente sono stati riscontrati problemi al fine di fornire un'informazione corretta, basata su evidenze scientifiche e con l'impegno di continuare ad aggiornarla.*

## I principali pericoli

### 1 **Toxoplasmosi**

Infezione causata da un protozoo, *Toxoplasma gondii*, che può risultare particolarmente grave se contratta dalla donna nel corso della gravidanza a causa della localizzazione a livello fetale con possibilità di aborto o l'insorgenza di danni che possono permanere dopo la nascita.

### 2 **Listeriosi**

Infezione causata da un batterio, *Listeria monocytogenes* in grado anche in questo caso di colpire il feto e causare aborto.

### 3 **Salmonellosi**

Forma di tossinfezione alimentare causata dal consumo di alimenti contaminati da salmonelle; può essere pericolosa per il rialzo febbrile che se particolarmente elevato, può interferire con il decorso della gravidanza.

### 4 **Contaminanti chimici**

La contaminazione chimica degli alimenti in vendita si è notevolmente ridotta negli ultimi anni; durante la gravidanza una certa attenzione deve essere posta nei confronti del metilmercurio, un inquinante che può essere presente, seppur in piccole quantità, nei pesci di grandi dimensioni (ad esempio: pesce spada, tonno, palombo) che si cibano di altri pesci accumulando la sostanza. Il consumo di pesce di piccole dimensioni, in particolare il pesce azzurro, è invece particolarmente consigliato per l'apporto di acidi grassi insaturi e Omega 3.

## Come interpretare la tabella

*Gli alimenti o gruppi di alimenti sono stati classificati in 3 categorie*



### **Alimenti sicuri**

Sono cibi per i quali non sono state evidenziate controindicazioni.



















### **Alimenti da consumare con precauzioni**


















Per la loro composizione o modalità di produzione richiedono particolari attenzioni come il consumo in tempi brevi dopo l'apertura della confezione, il consumo di quantità non eccessive oppure il lavaggio accurato o la cottura prolungata.



### **Alimenti da evitare**

sono quegli alimenti ritenuti non adatti per il consumo durante la gravidanza che si consiglia di evitare durante il periodo della gestazione.

Alimento	Tipologia		Consigli per il consumo
Cereali	Tutti i tipi		OK
Torte	Non farcite		OK
	Farcite		Attenzione al consumo di dolci fatti in casa con uso di uova in guscio. <b>Può essere presente Salmonella</b>
Formaggi	Formaggi stagionati		OK
	Formaggi molli/ semimolli con crosta e muffe (es. gorgonzola, brie)		<b>Evitare.</b> Può essere presente " <i>Listeria monocytogenes</i> "
	Mozzarella - Formaggi spalmabili (stracchino, crescenza)		Evitare la conservazione prolungata dopo l'apertura
Latte, Yogurt	Fresco o a lunga conservazione (UHT)		OK
	Latte crudo acquistato dai distributori, Latte crudo di capra		Consumare previa bollitura Evitare l'acquisto direttamente in allevamento
Uova	Cotte (frittate, fritte, etc)		OK
	Crude o poco cotte (coque, occhio di bue, zabaione, maionese, creme, tiramisù fatti in casa)		Lavare le mani dopo aver toccato il guscio e consumare entro il giorno successivo dalla preparazione creme o maionese. <b>Può essere presente Salmonella</b>
Carni	Carni cotte di tutte le specie		Cuocere bene al cuore del prodotto, consumare ancora calde.
	Carni crude macinate o carni crude a fette (carpaccio)	 	Evitare le macinate. Il carpaccio a fette va consumato immediatamente dopo la preparazione. <b>Evitare PER DONNE NEGATIVE AL TOXO-TEST</b>
	Carne in scatola		Consumare subito dopo l'apertura, evitare la conservazione
	Carni affumicate	 	Consumare subito dopo l'apertura della confezione. <b>Evitare PER DONNE NEGATIVE AL TOXO-TEST</b>

Alimento	Tipologia		Consigli per il consumo
Prodotti di salumeria	Carni salate stagionate per più di 30gg( prosciutti crudi DOP, bresaola, speck, pancetta)		OK
	Salami stagionati di grosse dimensioni D.O.P. (Ungherese, Milano, Crespone)		OK
	Salami freschi (salsiccia) o poco stagionati di piccole dimensioni (cacciatore) produzioni familiari	 	Consumare con moderazione o evitare: può essere presente Salmonella. <b>Evitare PER DONNE NEGATIVE AL TOXO-TEST</b>
	Carni salate Cotte (prosciutto cotto, mortadella, porchetta)		OK da conservare in frigo ben protette evitando la conservazione prolungata
Pesce	Pesce crudo (sushi, sashimi, ecc..)		<b>Evitare</b> Può essere presente " <i>Listeria monocytogenes</i> "
	Pesce cotto	 	OK pesci di piccole dimensioni. Non superare, per pesce spada, squalo, tonno, una porzione settimanale al fine di evitare <i>l'accumulo di possibili inquinanti (metilmercurio)</i>
	Pesce affumicato		Sì, consumare subito dopo l'apertura. <b>Può essere presente "<i>Listeria monocytogenes</i>"</b>
	Molluschi/Ostriche/crostacei		Consumare solo cotti
Frutta e verdura	Frutta		Meglio se sbucciata
	Frutta in scatola		OK
	Verdure in busta tagliate, prelavate e confezionate		Consumare solo dopo accurato lavaggio
	Verdure congelate Erbe aromatiche (basilico)	 	OK Consumare previa cottura
	Insalate già pronte al bar o in gastronomia)		<b>Evitare:</b> Possono contenere " <i>Listeria monocytogenes</i> " e <i>Toxoplasma gondii</i>
Avanzi di piatti cotti			Conservare in frigo per non più di 2 gg in confezioni chiuse. Mangiare solo dopo riscaldamento sino a temperatura di ebollizione

## Buone norme di comportamento alimentare

**Per la salute della gestante e del futuro neonato è importante:**

- scegliere una dieta nutriente composta da un'ampia varietà di alimenti come verdure, frutta, latticini, pane, cereali, pasta, carne magra, pesce, uova;
- assumere molti liquidi e vitamine;
- mangiare solo cibi freschi e se non si è certi dell'igiene, ben cotti;
- quando si riscaldano i cibi, assicurarsi che siano completamente e uniformemente caldi;
- non mangiare alimenti in luoghi dove ci siano dubbi riguardo l'igiene della loro preparazione o della loro conservazione.
- Se si mangia al bar o al ristorante, preferire alimenti (insalate, panini, etc..) preparati su richiesta rispetto a quelli già pronti ed in esposizione.

### 4 regole da non dimenticare

#### Lava

lavati sempre le mani prima e dopo aver maneggiato il cibo;

pulisci gli utensili da cucina venuti a contatto con cibi crudi;

lava sempre con acqua calda e sapone le superfici prima di preparare alimenti diversi ed in ogni caso terminato il lavoro.



#### Cuoci

ricorda di cuocere bene carne e pesce e di riscaldare bene gli avanzi del pasto prima di consumarli.

#### Copri

l'unico momento in cui il cibo deve essere scoperto è quando lo si mangia!

Ricorda che cibi diversi (cotti e crudi) non dovrebbero mai venire a contatto tra loro.

#### Raffredda

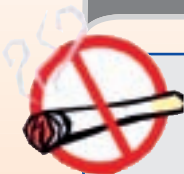
Conserva sempre gli alimenti in frigorifero dopo l'apertura.

In frigo tieni separati i cibi cotti da quelli crudi.





## Fumo



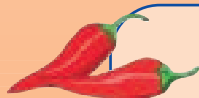
In gravidanza il fumo di sigaretta può interferire con la normale crescita ed il corretto sviluppo del feto: la nicotina ed il monossido di carbonio infatti interagiscono con l'ossigenazione del futuro nascituro e possono limitarne lo sviluppo. Meglio quindi non fumare ed in ogni caso non superare le 5 sigarette al giorno. Il fumo aumenta in modo significativo il rischio di aborto, parti prematuri e ridotto sviluppo del feto.

## Alcol

Anche il consumo di alcol va contenuto durante la gravidanza e soprattutto durante il primo ed il secondo mese di gestazione in cui avviene la formazione dei diversi organi; è stato dimostrato infatti che l'assunzione di superalcolici in gravidanza predispone a: malformazioni fetali, ritardo mentale, calo di peso alla nascita, difficoltà di alimentazione e ritardo di accrescimento del neonato. È invece permesso il consumo di un bicchiere di vino ai pasti.



## Spezie



Il consumo di spezie non è controindicato durante la gravidanza purchè sia effettuato con moderazione.

## Caffè, tè, cioccolata: bisogna evitarli?

La caffeina è un componente naturale di diversi cibi e bevande: caffè, tè, cioccolata, etc.. Essa può essere assunta durante la gravidanza ma in quantità limitate. Si consiglia di non superare giornalmente:

**3 tazze di caffè**

**oppure, in alternativa**

**6 tazze di tè**



Inoltre, bevande come la Coca-Cola, la Pepsi o le cosiddette “bevande energetiche” contengono caffeina o sostanze caffeino-simili e vanno pertanto consumate con moderazione anche a fronte di un alto potere calorico.

Gli alti livelli di caffeina infatti possono portare ad aborto o riduzione del peso del nascituro.

**Importante:** *alcuni farmaci contro l'influenza possono contenere caffeina, è bene quindi consultare il proprio medico prima di assumere qualsiasi tipo di farmaco!*

## Sale

L'eccessivo consumo di sale aumenta il rischio di ipertensione e di malattie cardiovascolari. È importante quindi sforzarsi, durante la gravidanza, ma non solo in questo periodo, di ridurre l'assunzione del sale adottando i seguenti accorgimenti:

- abituarsi a sentire il sapore dei cibi riducendo l'aggiunta di sale;
- assicurarsi di impiegare in cucina il sale iodato;
- preferire pane e cracker senza sale;
- non aggiungere sale a cibi già conditi;
- non eccedere nel consumo di alimenti molto salati;
- leggere le etichette e scegliere alimenti dichiarati a basso contenuto di sodio.



## Sei a rischio di Toxoplasmosi? Il Toxo test è negativo

### ADOTTA QUESTE PRECAUZIONI

- indossa i guanti durante il giardinaggio
- lavati bene le mani dopo ogni contatto con terra, carne cruda o verdure non lavate
- non toccare la mucosa di occhi e bocca mentre cucini
- evita di bere acqua di incerta provenienza
- segui le indicazioni della tabella degli alimenti.



## Bisogna dare via il gatto in previsione di una gravidanza?

### ASSOLUTAMENTE NO!

Il gatto può contrarre l'infezione cibandosi di topi, di carne cruda proveniente da animali infetti o ingerendo oocisti eliminate con le feci da altri gatti. Il gatto a seguito dell'infezione diventa eliminatore di oocisti mediamente per 2 settimane e una sola volta nella sua vita. Evitare il gatto è una misura assolutamente **non** necessaria se si adottano le seguenti precauzioni:

- Fare in modo che sia qualcun altro a pulire la cassetta del gatto. Se proprio lo si deve fare di persona indossare dei guanti e poi lavarsi molto bene le mani a operazione terminata.
- Asportare la sabbia dalla cassetta giornalmente.
- Alimentare il gatto con mangimi commerciali.
- Tenere il gatto in casa ed evitare che si cibi di topi o uccelli.
- Evitare i gatti randagi, soprattutto cuccioli.
- Non prendere un gatto nuovo proprio mentre si è in gravidanza.



**ATTENZIONE:** le informazioni della presente pubblicazione sono ottenute dalla valutazione della letteratura scientifica e dalla consultazione di esperti e non sono da ritenersi esaustive.

Si consiglia, per avere indicazioni approfondite sull'alimentazione durante il periodo di gestazione, di consultare il medico di famiglia o lo Specialista di fiducia.



**Progetto finanziato dalla Regione Piemonte**

**Programma azione regionale 2004-2005 di  
Promozione della Salute**

**Programma azione regionale 2006-2007 di  
Promozione della Salute**

**Con il sostegno della**

**COMPAGNIA**  
**di San Paolo**

**Edizione aggiornata a maggio 2008**

