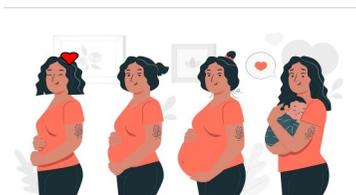


I PRIMI 1000 GIORNI: COSA SONO E PERCHÉ SONO IMPORTANTI



I primi 1000 giorni sono il periodo che intercorre tra il concepimento e i due anni di vita del bambino e rappresentano il periodo più importante per influenzare positivamente il suo futuro stato di salute, intervenendo con la prevenzione primaria sulle malattie non trasmissibili (es. patologie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche, obesità, diabete di tipo 2).

Già prima della nascita infatti, accanto alla componente genetica, su cui al momento non si può fare molto, vi è l'influenza dei fattori ambientali ed epigenetici, tra cui la nutrizione e l'attività fisica della madre, che sono implicati nello sviluppo cerebrale, immunitario e metabolico del bambino.

Risulta dunque di fondamentale importanza l'adozione e/o il mantenimento di stili di vita corretti, che potranno poi essere trasmessi al bambino per farlo crescere bene.

Immagine di storyset su Freepik

SE VUOI SAPERNE DI PIÙ:

BIBLIOGRAFIA

Investire precocemente in salute: azioni e strategie nei primi mille giorni di vita, Ministero della Salute, aggiornamento 18.11.2021

Linee guida per una sana alimentazione, Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, revisione 2018

Consensus sull'alimentazione Età fertile, gravidanza e allattamento, linee operative - ATS Milano, edizione 2018

Alimentazione in epoca preconcezionale, in gravidanza e allattamento, sito smartfood.ieo.it

INFORMATI SUI SITI UFFICIALI

www.ifmed.org

<https://mamanplus.ma/>

A CURA DI:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione - ASUFC

tel. 0432553218

e-mail: segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it

images: Freepik.com

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA



Durante la gravidanza e l'allattamento la donna deve prestare una grande attenzione alla propria alimentazione, spinta da un obiettivo importantissimo: la salute del proprio bambino. Si crea così l'occasione per adottare o mantenere un'alimentazione salutare all'interno del contesto familiare.

Dipartimento di Prevenzione ASUFC
S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

In questa fase, lo stile di vita riveste un ruolo fondamentale poiché è responsabile non solo del benessere della donna stessa, ma anche del feto prima e del bambino poi.



Sarà dunque necessario iniziare o continuare a praticare **regolare attività fisica**, compatibilmente con le modificazioni morfologiche e funzionali della gravidanza, per 150 minuti a settimana di attività moderata (es. camminate, yoga, esercizi in acqua, pilates, favorendo anche la ginnastica per il pavimento pelvico).



Per quanto riguarda l'alimentazione, sarà necessario porre attenzione alle quantità e alla qualità degli alimenti introdotti, avendo cura di seguire il **modello alimentare mediterraneo**, vario ed equilibrato.



Andranno evitati sia le carenze, dovute ad esempio a diete ipocaloriche (sconsigliate in gravidanza), **che gli eccessi** (la falsa credenza di dover mangiare per due), per garantire un corretto sviluppo del feto e l'adattamento metabolico della donna.



Rivestono un ruolo molto importante le **buone pratiche igieniche** (preparazione e conservazione degli alimenti e lavaggio accurato delle mani) per evitare il rischio di trasmissione di infezioni pericolose al feto. Per approfondire: <https://www.alimentigravidanza.it/>



Dal punto di vista calorico, nel **1° trimestre** di gravidanza, non sarà necessario alcun aumento, mentre per il **2° e 3° trimestre**, si riassumono schematicamente le quantità e la qualità degli alimenti che andranno aggiunti giornalmente alla propria alimentazione per favorire un'adeguata crescita fetale:

2° TRIMESTRE → + 260 kcal circa

- aumentare leggermente la porzione di carboidrati preferibilmente integrali come pane, pasta, cereali da colazione, polenta, patate (di circa 30 g al giorno) e mangiare giornalmente frutta e verdura, opportunamente lavate, anche per aumentare l'apporto di fibra e prevenire la stitichezza
- iniziare a mangiare una fonte proteica sia a pranzo che a cena; se già succede, aumentarne di poco la porzione, avendo cura di preferire i legumi, il pesce di piccola taglia, la carne bianca, le uova e i latticini magri
- per garantire il corretto apporto di grassi omega 3 andrà favorito il consumo di pesce azzurro per almeno 1-2 porzioni a settimana.



3° TRIMESTRE → + 500 kcal circa

In aggiunta alle indicazioni per il 2° trimestre, è importante anche:

- aumentare ancora la porzione di carboidrati sempre preferibilmente integrali, distribuendoli tra colazione pranzo e cena (aumento di circa 20-30 g per pasto al giorno) e continuare a mangiare giornalmente frutta e verdura
- inserire una fonte proteica aggiuntiva, ad esempio a colazione o in uno degli spuntini (come un bicchiere di latte o uno yogurt bianco)
- inserire una piccola porzione di frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle... non salate) ogni giorno (circa 15 g) o una porzione più grande più volte a settimana.



Durante tutta la gravidanza è poi di fondamentale importanza il **consumo di acqua**, che andrà aumentato fino a **8-10 bicchieri al giorno**, rispetto ai 6-8 della donna in età fertile.

Ricordarsi infine di **astenersi totalmente dal fumo e dall'alcol e contenere la quantità di caffeina** assunta giornalmente a 1-2 tazzine di caffè al giorno per tutto il corso della gravidanza.

Per quanto riguarda la **supplementazione**, si dovrà continuare con l'acido folico almeno per il primo trimestre e sarà comunque necessario fare riferimento a quanto consigliato dallo specialista di riferimento.