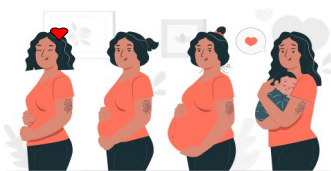


I PRIMI 1000 GIORNI: COSA SONO E PERCHÉ SONO IMPORTANTI



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 nelle persone in età fertile sin dalla giovane età, che potranno anche ridurre in maniera significativa il rischio di esiti avversi della riproduzione (infertilità, aborto spontaneo, malformazioni, prematurità).

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, www.smartfood.ieo.it

INFORMATI SUI SITI UFFICIALI

www.ifmed.org

www.izsvenezie.it

www.alimentigravidanza.it

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 EPOCA PRECONCEZIONALE



L'epoca preconcezionale è il periodo che intercorre tra il momento in cui una coppia è aperta alla procreazione perché desidera una gravidanza nell'immediato futuro e il momento del concepimento.

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

Uno **stile di vita sano** è di fondamentale importanza perché **ha effetti positivi sulla fertilità sia femminile che maschile e sul buon andamento della gravidanza**, poiché alcune fasi cruciali della crescita fetale avvengono già nelle primissime settimane, momento in cui possiamo non essere ancora al corrente della gravidanza; inoltre lo stile di vita **influisce anche sulla salute del nascituro a breve e lungo termine.**

Ma su quali fattori possiamo agire?

• peso corporeo

raggiungere o mantenere il normopeso prima della gravidanza per ridurre molti dei rischi che si associano al sovrappeso e all'obesità, come il diabete gestazionale, l'ipertensione e altre complicanze legate alla gravidanza o al parto



• attività fisica

da praticare in maniera regolare per il benessere psicofisico della donna



• alcol e fumo

astensione completa sia in epoca preconcezionale che in gravidanza



• acido folico

data la sua importanza per il corretto sviluppo fetale già nelle prime settimane di gravidanza, è importante iniziare quanto prima con la supplementazione giornaliera con acido folico (da concordare con il proprio specialista di riferimento)



• alimentazione

il modello alimentare mediterraneo, risulta essere il migliore per la mamma prima, per il bambino poi, e per tutta la famiglia sempre; tale modello alimentare prevede:



- * una grande varietà alimentare, con cibi prevalentemente freschi, limitando l'utilizzo di quelli confezionati
- * largo uso di frutta e verdura fresche e di stagione e di cereali preferibilmente integrali
- * buon consumo di legumi come fonte proteica
- * consumo frequente di pesce azzurro di piccola taglia nella settimana per il suo alto contenuto di omega 3
- * utilizzo di olio extravergine di oliva come principale fonte di condimento
- * abbondante consumo di acqua durante tutta la giornata
- * limitato consumo di zuccheri semplici (sia quelli aggiunti che quelli contenuti nei dolci e nelle bevande come bibite, tè, succhi di frutta ecc.)
- * limitato utilizzo di sale, preferendo quello iodato, per garantire un adeguato apporto di iodio

• sicurezza alimentare

attenzione alle modalità di lavaggio, preparazione e conservazione degli alimenti e al lavaggio accurato delle mani, importante in tutte le fasi della vita, ma ancor più all'inizio di una gravidanza per evitare il rischio di trasmissione di infezioni pericolose al feto.

