

L'alimentazione in gravidanza. le regole della giusta dieta

Pubblicato: Lunedì 17 Marzo 2014

È ormai ampiamente riconosciuto che esiste uno **stretto legame tra una corretta alimentazione e lo stato di salute complessivo dell'individuo**. Esistono chiare evidenze del fatto che le scelte alimentari agiscono in modo incisivo nella possibilità di evitare lo sviluppo di malattie, di controllarne l'evoluzione o, al contrario, favorirne l'insorgenza. **Questo vale ancora di più in gravidanza, quando la qualità dell'alimentazione materna** non solo può condizionare la salute della futura mamma in questa fase della vita, ma anche quella del nascituro, non solo durante il periodo fetale e neonatale, ma anche e soprattutto durante la vita adulta.

Oggi, nei paesi sviluppati dove esiste un'ampia disponibilità degli alimenti, si tende a pensare che la soddisfazione dei fabbisogni nutrizionali del feto non sia un problema. In realtà, molto lavoro deve essere fatto sulla **qualità delle scelte alimentari delle donne in gravidanza** e va inoltre sottolineato come la crescente epidemia di sovrappeso e obesità non sia affatto priva di conseguenze sulla salute dei nascituri e degli adulti che saranno.

Il prof. Fabio Ghezzi, Direttore della Struttura Complessa di Ginecologia e Ostetricia A sottolinea che "durante la gravidanza è essenziale assicurare alla madre i nutrienti necessari per consentire lo sviluppo e la crescita del feto. Ciò che è meno noto è che l'alimentazione materna possa condizionare la salute del futuro adulto, anche a lunghissimo termine e forse anche delle generazioni successive. Nel 1850 il filosofo *Feuerbach* sosteneva che "l'uomo è ciò che mangia": oggi potremmo dire che l'uomo è anche "ciò che sua madre ha mangiato durante la gestazione".

Sabato 29 marzo, a Varese, nell'Aula magna in via Dunant dell'Università dell'Insubria si svolgerà il convegno "**Alimentazione in gravidanza e durante l'allattamento**". L'apertura dei lavori è prevista alle 8.45 con i saluti del dottor Massimo Agosti, direttore del Dipartimento Materno Infantile. Durante l'incontro si affronteranno inoltre temi dibattuti come l'appropriatezza di diete vegetariane ben pianificate per la soddisfazione dei fabbisogni nutrizionali della gestante e la fondatezza di molti *luoghi comuni* diffusi sull'alimentazione durante l'allattamento.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it