

Come affrontare la gravidanza, pensando al proprio bene

Date : 19 giugno 2018

Dalla sessualità all'attenzione ad un corpo più elastico: la cura del proprio corpo è importante, anche e soprattutto in **gravidanza**, per permettere di gestire attentamente i cambiamenti che una situazione come questa genera in una donna. E' stata vista soprattutto dalla parte della mamma la lezione su "**Alimentazione e Gravidanza**" tenuta martedì 19 giugno alle 17 al Buongusto di Castellanza.

Protagonisti **Stefano Salvatore** ginecologo e responsabile dell'Unità di Uroginecologia dell'IRCCS Ospedale San Raffaele e **Sabina Pelizzari**, specialista in Scienze delle Professioni Sanitarie e della Riabilitazione. Insieme a loro, per preparare un menu saporito e senza eccessi c'era una "vecchia conoscenza" dei corsi Tigros: lo chef **Davide Brovelli**, del noto ristorante il Sole di Ranco, sul lago Maggiore.

LA GRAVIDANZA NON E' UNA MALATTIA

L'alimentazione in gravidanza non è molto diversa da quella dei periodi normali. Le donne che quindi già seguono un regime alimentare equilibrato non avranno difficoltà a introdurre piccoli accorgimenti sia in fase di preparazione dei cibi, sia a tavola, utili a garantire il benessere psicofisico e la salute di se stesse, ma soprattutto del bambino. **Da tenere monitorato**, in questo periodo è certamente il peso, che non deve essere superiore all'aumento previsto per la gestazione va messo in preventivo.

«Non c'è niente da evitare completamente, nemmeno mezzo bicchiere di vino a pasto: una quantità limitata può fare addirittura bene. Tenersi leggeri soprattutto nel terzo trimestre però aiuta ad evitare gastriti e difficoltà digestive, che già in gravidanza esistono» spiega **Sergio Salvatore**. «La parte più importante però è l'equilibrio - aggiunge **Sabina Pelizzari** - Non si deve "mangiare per due" perché così si ingrassa e basta»

Il vero segreto però è mantenere in moto il metabolismo: **«L'attività fisica è importante**, naturalmente con un esercizio non anaerobico, cioè che non comporti sforzi importanti in un momento solo - spiega Salvatore - Alcune attività aerobiche, come camminare o nuotare, si possono mantenere invece fino al giorno prima del parto».

E se l'attività fisica è importante per questo, ancor più importante è mantenere anche **l'attività sessuale**: «Assodato che non fa male al bambino, continuare normalmente l'attività sessuale fa bene al proprio corpo e all'elasticità della parte coinvolta e mantiene un importante contatto con il partner» spiega Pelizzari. Mantenersi in forma anche nella parte perineale permette infatti anche di diminuire le possibilità di alcuni fastidi post parto, come l'incontinenza e il dolore.

ATTENZIONE AI CIBI RISCHIOSI

Oltre a fare attenzione alla scelta dei cibi da introdurre nella dieta, occorre anche prestare attenzione a come li si consuma. «Ci sono alimenti che è bene mangiare, poiché danno benefici alla salute della mamma e garantiscono la crescita del bambino, ma che, al momento della preparazione richiedono alcuni accorgimenti, per evitare lo sviluppo di malattie infettive come ad esempio l'**escherichia coli**, che potrebbe essere causata dal latte crudo non pastorizzato; la **salmonellosi**, provocata dalle uova crude; la **toxoplasmosi** dovuta al consumo di carni crude o poco cotte, di salsicce o salumi poco stagionati o frutti di mare crudi e la **listeria**, per evitare la quale si consiglia di non mangiare pesce crudo senza che abbia subito effetti dell'abbattimento».

5 PASTI, LEGGERI, AL GIORNO

Il primo consiglio è quello di distribuire il fabbisogno quotidiano di calorie ed energie in **almeno 5 pasti al giorno**. «Questo consente alla mamma di non appesantire la fase di digestione, di ridurre gli "attacchi di fame" e dare soddisfazione alla voglia di cibo durante la giornata. Bere a sufficienza è un'altra buona pratica da adottare: **«Non è il caso di bere tre litri d'acqua al giorno, ma mezzo litro è davvero troppo poco per rimanere in equilibrio. almeno 2 litri d'acqua sono consigliati»**.

LE RICETTE

Ad eseguire un menù light ma pieno di sapori e profumi ci ha pensato chef Davide Brovelli. La prima ricetta eseguita è stata un **Polpo con verdure croccanti e yogurt greco**, che vede come ingredienti un polpo, yogurt greco, erba cipollina, qualche foglia di alloro, una cipolla un peperone una zucchina un finocchio un sedano un broccetto e una carota.

Una ricetta in realtà semplicissima: mentre cuoce il polpo (E Brovelli dà anche una "dritta": immergere parte dei tentacoli dell'animale nella pentola prima di immergerlo completamente, per farli arricciare) in una pentola molto grande con tanta acqua bollente, alloro e cipolla intera - da ricordare: 40 minuti per ogni chilo di prodotto - si preparano le verdure pulite e tagliate a cubetti piuttosto piccole e sbollentate solo 10 secondi ciascuna. Il polpo va lasciato raffreddare nell'acqua di cottura. Quando sarà tiepido toglierlo dall'acqua e tagliarlo a tocchetti poco più grossi delle verdure, mescolarlo con le verdure e condirlo con yogurt greco, sale e pepe a piacere. L'erba cipollina farà da ultimo ingrediente per il piatto.

La seconda ricetta è stata un **risotto con estratto di spinaci e mele granny smith, spuma allo zenzero e limone confit**: oltre a 360 grammi di riso carnaroli lo chef prevede come ingredienti del brodo vegetale, olio, cipolla bionda, spinaci, una mela granny smith e due limoni, un pezzo di radice di zenzero, della lecitina di soia, formaggio grattugiato e zucchero.

La base è un **classico risotto, preparato però con brodo vegetale e cipolla tritata**

precedentemente stufata con pochino d'olio. Tra gli ingredienti da aggiungere lo zeste del limone, preparato sbianchendo la buccia in acqua bollente, lasciandola raffreddare e poi mettendola in uno sciroppo 50/50 di acqua e zucchero. **La spuma che guarnisce il risotto è fatta con un estratto di zenzero** recuperato con un estrattore, oppure si può grattugiare la radice di zenzero, mescolarla con la lecitina di soia e l'acqua, portare il tutto a 60°C, e poi una volta raggiunta la temperatura, montarla col minipimer. **Anche gli spinaci e la mela verde sono ricavati da un estrattore.** In tutti i casi è possibile utilizzare anche la centrifuga o il minipimer, senza aggiungere acqua, perché questa sarà rilasciata dalla mela.

Quando il risotto avrà raggiunto i 13 minuti di cottura si passa alla mantecatura: in questo caso sarà molto light, con un goccio d'olio, un pizzico di formaggio grattugiato e una bella sbattuta che incorpora aria. Il resto degli ingredienti verranno posti sul risotto: un cucchiaino di estratto di spinaci e mele, un paio di zeste di limone e la spuma di zenzero.

L'ultima ricetta è stata un **Branzino con formaggella di capra e avocado, avvolto in una foglia di insalata pan di zucchero**, che vede solo quattro ingredienti: branzino, formaggella di capra, avocado e insalata croccante, oltre ai classici sale, pepe, e olio.

Per realizzarlo, innanzitutto si mettono a **cuocere al forno i tranci di branzino**: conditi di olio, sale e pepe e poi avvolti nella carta forno in modo da non far entrare aria. In forno staranno 12 minuti a 200° C.

Nel frattempo **si buttano le foglie di insalata pan di zucchero in abbondante acqua bollente e salata** («ma anche altri tipi di insalata, e in questa stagione anche le **foglie di tiglio**, che sono edibili» spiega Brovelli). In acqua bollente ci restano solo 10 secondi, poi vengono tolte dall'acqua e messe in acqua freddissima **«Meglio ancora acqua e ghiaccio. Serve per mantenere il colore verde»**.

Intanto si condisce la **formaggella con olio sale e pepe**, poi recuperare la **polpa dall'avocado, condirla con olio, sale e pepe e frullarlo** per ottenere una crema molto solida. Aprire bene la foglia di insalata, mettere nel centro un cucchiaino di formaggella, sopra la crema ottenuta dall'avocado ed infine il pesce tolto dal cartoccio era stato cotto. **Fare un involtino con i lati della foglia di insalata** e mettere in forno, per un'ultima volta a 200° C per due minuti. Togliere dal forno e servire «lo li servono con un goccio d'olio e una polvere di foglie di melissa» conclude Brovelli.