



ALIMENTAZIONE E GRAVIDANZA

Un' alimentazione variata è sinonimo di alimentazione equilibrata.

Il consumo di alimenti crudi, nella loro forma naturale, evitando processi di cottura potenzialmente dannosi per certi componenti può migliorare le intolleranze alimentari e disturbi intestinali (insalata, macedonia, spremute, frullati, semi, noci, etc.)

Le sostanze naturali di origine vegetale denominate "fito-chimiche" come: isoflavoni, steroli vegetali, fenoli, etc. sembrano avere un'azione protettiva nei confronti di alcune forme di cancro e malattie cardiache.

Preferite alimenti "biologici" per limitare l'apporto di pesticidi e additivi chimici, ormoni e promotori della crescita nella vostra alimentazione, specialmente se a base di "crudità".

L'apporto calorico giornaliero deve essere rappresentato per 50% delle kcal dai carboidrati e 33-35% dai grassi (max.10% saturi).

La gravidanza richiede solo un lieve aumento di apporto calorico quantificato come 200-300 kcal/die meglio se limitato solo tra la 27-40° settimana di gestazione.

Tale supplemento viene utilizzato per la crescita fetale e la realizzazioni di depositi di grasso per l'allattamento.

Non dimenticate gli acidi grassi essenziali, rappresentano una fonte importante di energia e di vitamine lipo-solubili (A,D,E,K).

Gli acidi grassi essenziali sono indispensabili nello sviluppo del sistema nervoso, sistema immunitario, sistema cardiovascolare e della pelle.

Possono inoltre ridurre il rischio di parto prematuro e le sue conseguenze.

Grassi essenziali (polinsaturi)

Come l'acido alfa linoleico e l'acido linoleico, sono vitali per la nostra salute.

Questi grassi mantengono la nostra temperatura corporea, l'elasticità della nostra pelle e delle nostre arterie e il nostro equilibrio ormonale.

I grassi essenziali costituiscono la fonte principale per la produzione di prostaglandine, sostanze con importante funzioni nel concepimento, nella gravidanza e durante il parto.

I grassi essenziali si trovano in oli vegetali (olive, girasole, soia), olio di pesce (sardine, salmone, aringhe), noci e semi.

Grassi saturi

Sono prevalentemente di origine animale e spesso mantengono una struttura solida alla temperatura ambiente.

Si consiglia di limitare il loro consumo evitando: il burro, le uova, latte e lo yogurt intero, formaggi, carne grassa.

Fibre

La dieta ricca di fibre riduce l'assorbimento di metalli tossici come il piombo.

Sempre l'apporto di fibre assicura un assorbimento corretto dei nutrienti e favorisce la produzione di sostanze endogene che agiscono contro i radicali liberi.

Le fibre mantengono la buona funzionalità e salute del nostro intestino e prevengono la stitichezza.

Si consiglia il consumo di frutta e verdura fresca cruda, farine integrali, crusca, legumi, noci e semi.

Carboidrati

Nella loro forma semplice o complessa sono ricchi di energia e poveri in nutriente. Sono consigliati i carboidrati complessi (farine integrali, riso integrale, patate) e sconsigliato l'abuso di zuccheri semplici (dolci, confetture, miele).

Proteine

Sono i nostri mattoni strutturali, l'apporto di proteine di alta qualità è indispensabile per la nostra salute riproduttiva.

Sali minerali e Vitamine

Sali minerali (zinco, selenio, magnesio, ferro, etc.) e le vitamine (specialmente il gruppo B che include l'acido folico, vit. A, vit. C, vit. E) sono i « catalizzatori » dei nostri processi metabolici.

La dose giornaliera consigliata di Calcio è di 800 mg per adulti e 1.200 mg per le donne in gravidanza. Il calcio è contenuto nel latte, yogurt, formaggio, salmone, frutta secca, semi di sesamo. L'alcool e la caffeina inibiscono il suo assorbimento intestinale.

La dose di Fosforo invece è sempre di 800 mg/die oltre l'età di 25 anni e di 1.200 mg sotto i 25 anni e durante la gravidanza (è contenuto nel latte, yogurt, formaggi, mandorle, semi di sesamo, sardine sotto olio).

Stress, alcol e dieta povera in proteine riducono l'assorbimento intestinale di Zinco. Le vitamine: A,E,B6 assieme al magnesio, calcio e fosforo migliorano invece il suo assorbimento. Lo Zinco è implicato nei processi di divisione cellulare e di difesa immunitaria. Il deficit di Zinco si manifesta con la comparsa di acne, pelle grassa, inappetenza e depressione. Le fonti più importanti di zinco sono: crostacei, sardine, tacchino, parmigiano, noci e semi, farine integrali, cereali, legumi.

La vostra sicurezza alimentare:

- lavate sempre le mani dopo che avete cucinato la carne cruda;
- mantenete puliti tutti i piani di lavoro; allontanate gli animali domestici dalla zona cucina!
- controllate sempre le date di scadenza;
- consumate gli alimenti ben cotti specialmente: uova, pollame, carne;
- lavate bene la frutta e la verdura;
- conservate le uova lontano da altri alimenti e lavate sempre le mani dopo averle manipolate;
- evitate gli alimenti a rischio per *Listeria monocytogenes* : Brie, Camembert, Feta, Gorgonzola, Asiago, Taleggio.
I sintomi dell'infezione si sviluppano entro 2-30 giorni dopo aver consumato il cibo contaminato. I formaggi sicuri sono: parmigiano, mozzarella.
- evitate gli alimenti a rischio di infezione da *Salmonella*: uova e pollame crudi, mousse, maionese, sorbetti, meringa.
Si consiglia di preferire le uova da allevamenti biologici e cotte
- si consiglia di evitare i prodotti a base di fegato (patè) ad alto contenuto di vitamina A – retinolo.
- evitate i frutti di mare non cotti (ostriche, cozze, crostacei, etc.), pesci predatori (pesce spada, tonno e squalo) per l'alto contenuto di mercurio e il pesce affumicato.
- evitate le arachidi fonte di grave allergie con potenziale pericolo di shock anafilattico



TOXOPLASMOSI : COME RIDURRE IL RISCHIO DI CONTRARRE LA MALATTIA

Le cisti presenti nei tessuti animali possono essere distrutte cuocendo accuratamente le carni ad una temperatura interna di 70°C per almeno 15-30 minuti. Congelamento e scongelamento, affumicamento, salagione o salamoia non distruggono con sicurezza le cisti nella carne. Per prevenire gran parte della trasmissione, si impedisca l'accesso dei gatti da compagnia a roditori e uccelli, gli si offrano solo carni cotte, cibi per gatti preparati commercialmente e prodotti caseari pastorizzati. (Neppure le persone dovrebbero mangiare carni crude o prodotti caseari non pastorizzati.) L'accesso alla spazzatura dovrebbe essere impedito con adatti coperchi ai recipienti. Poiché le oocisti sono molto resistenti alle condizioni ambientali e possono essere presenti a milioni in una sola deiezione, può essere molto estesa la contaminazione del terreno del giardino, dei vasi di fiori, della sabbia dei giochi dei bambini, delle cassette dei gatti e le altre aree di suolo sciolto, umido dove i gatti defecano. In queste condizioni si può ridurre al minimo la trasmissione delle oocisti alle persone con le misure seguenti:

Evitare il contatto con il suolo potenzialmente contaminato, o indossare guanti di gomma durante il contatto, poi lavare le mani accuratamente e vigorosamente con acqua e sapone.

Coprire la sabbia dei giochi dei bambini, per evitare contaminazioni da parte dei gatti.

Pulire la cassetta ogni giorno dalle feci o a giorni alterni in modo da allontanare le oocisti prima che sporulino e divengano infettive.

Disinfettare le lettiere che possono essere state contaminate con acqua bollente o con calore secco (55°C).

I disinfettanti chimici non distruggono le oocisti con sicurezza.

Una donna gravida (o che pensa di divenirlo) può ridurre al minimo l'esposizione al toxoplasma prendendo le misure seguenti:

Escludere dalla dieta carni crude o poco cotte e prodotti caseari non pastorizzati.

Controllare i gatti domestici per gli anticorpi verso il toxoplasma. Nel caso di un gatto sano, un test anticorpale positivo indica che l'animale è molto probabilmente immune e non emette oocisti e perciò non sarebbe una fonte di infezione. Un gatto sano e privo di anticorpi è molto probabilmente suscettibile all'infezione e disperderebbe oocisti per una o due settimane dopo l'esposizione al toxoplasma. Se possibile, il gatto dovrebbe essere saggato prima che la donna diventi gravida.

La donna stessa dovrebbe essere esaminata per gli anticorpi, prima della gravidanza. La positività del test indicherebbe un'infezione precedente, non trasmissibile al feto. La presenza di anticorpi diminuisce la possibilità di trasmissione congenita nel caso la madre fosse esposta nuovamente al parassita nel corso della gravidanza.

Proteggere i gatti dall'infezione (o dalla reinfezione) impedendo loro l'accesso a uccellini, roditori, carni crude e latte non pastorizzato.

Evitare di toccare la lettiera. Anche se il gatto è positivo per gli anticorpi, perciò immune, c'è la possibilità di riapertura di oocisti (benché in misura minore che al tempo dell'infezione primaria). Per sicurezza, la cassetta dovrebbe essere pulita ogni giorno da un'altra persona.

Evitare di toccare gatti randagi, perché pelo e zampe possono essere contaminate con oocisti, trasmissibili per contatto mano-bocca. Tutti i gatti in casa siano tenuti lontani da letti, cuscini, coperte ed altri oggetti in uso della madre.

Evitare i gatti che mostrano segni di malattia.

Indossare guanti di gomma nel lavoro con la terra del giardino. Le verdure crude, sia coltivate nel giardino che acquistate, devono essere accuratamente lavate, nel caso siano state contaminate da feci di gatti.

Prendere l'abitudine di lavarsi accuratamente e energicamente le mani con acqua e sapone dopo contatti con terreno, gatti, latticini non pastorizzati, carni o vegetali crudi.



MISURE IGIENICO-SANITARIE PER LA PREVENZIONE DELL'INFEZIONE PRIMARIA DA CITOMEGALOVIRUS UMANO NELLA GESTANTE

Il Citomegalovirus (CMV) è un agente virale che può causare problemi fetali se contratto durante la gravidanza. Nell'adulto la sintomatologia è spesso sfumata ed è pertanto necessario eseguire un prelievo di sangue nel I trimestre per valutare se in passato si è già venuti in contatto con il virus.

Per limitare il rischio di infezione in gravidanza è consigliabile da parte della gestante sieronegativa (ovvero che non ha mai fatto la malattia) mettere in pratica alcune misure preventive.

I bambini piccoli sono la principale fonte di contagio specialmente se frequentano l'asilo nido o la scuola materna.

Pertanto bisogna stare attenti a:

- 1) Non condividere con il bimbo stoviglie** (es. tazza, piatti, bicchieri e posate); **cibo** (es. non assaggiare la sua pappa con lo stesso cucchiaino); **biancheria** (es. asciugamani e tovaglioli); **strumenti per l'igiene** (es. spazzolino da denti)
- 2) Non portare alla bocca** succhiotti o ciò che il bimbo possa aver messo in bocca
- 3) Non baciare il bambino** sulla bocca o sulle guance
- 4) Lavarsi accuratamente le mani** con acqua e sapone dopo aver pulito naso e la bocca del bambino, cambiato il pannolino, maneggiato la biancheria sporca e i giocattoli e dato la pappa e fatto il bagnetto
- 5) Lavare frequentemente giocattoli e superfici varie** (es. seggiolone, box e passeggino) con acqua e sapone.

I bambini che contraggono una infezione perinatale o postnatale da CMV **eliminano il virus per parecchi mesi sia con la saliva che con le urine.**

Da ciò consegue che la trasmissione da bambino a bambino o da bambino ad adulto può avvenire con relativa facilità in tutte quelle occasioni in cui si verificano contatti stretti e prolungati con secrezioni infette (asili nido, scuole materne o in famiglia).

Eeguire le norme igieniche sopraindicate limitano il rischio di contagio e permettono di vivere serenamente la gravidanza.