

mamma  
GRAVIDANZA

di Laura D'Orsi

PAGINA

**88**

Consulenza di



**Stefania Piloni**  
ginecologa, responsabile  
dell'Ambulatorio  
di Medicina Naturale  
per la donna  
dell'Ospedale San Raffaele  
Resnati di Milano



**Magda Belmontesi**  
dermatologa a Milano

# I sì e i no dei

Star bene nell'attesa è anche frutto di un sano stile di vita. A volte, però, è necessario reperire corrette informazioni in merito. Ecco i consigli degli esperti

**L**a gravidanza, si sa, non è una malattia ma questo non significa viverla come se niente fosse. Ci sono abitudini di vita, o anche semplici gesti quotidiani, che occorre mettere da parte per garantire il proprio benessere e quello del piccolo. Cerchiamo di capire, con l'aiuto degli esperti, cosa è davvero sconsigliato e cosa invece è consentito, per affrontare i nove mesi in tutta salute.

## NO ai ritmi frenetici

Oggi molte mamme vanno a lavorare con il pancione fino all'ultimo e vivono con gli stessi ritmi di prima dedicando poco tempo a loro stesse.

◉ "Ormai è risaputo che stress e fatica prolungati possono ripercuotersi negativamente sul bambino, e aumentano il rischio di parto prematuro", dice la ginecologa Stefania Piloni. No quindi a una vita di corsa e no a trascorrere troppo tempo in piedi, soprattutto ferme. Perché così si ostacola il ritorno venoso del sangue e si va incontro facilmente a gonfiore e problemi circolatori.

## SÌ a pause rigeneranti

La futura mamma dovrebbe circondarsi di tutto ciò che può rasserenarla e darle benessere: passeggiate in mezzo al verde, attività creative, letture rilassanti.

◉ Se non ci sono controindicazioni è molto utile, anche in vista del parto, praticare una leggera attività fisica come camminare, nuotare, fare yoga o ginnastica dolce. Così l'apparato muscolare rimane tonico, la circolazione è più efficiente e si tiene meglio sotto controllo l'aumento di peso.

## NO alle "ore piccole"

Anche se la mamma non se ne rende conto, il suo organismo svolge un super lavoro nei nove mesi e il riposo è fondamentale perché tutto proceda per il meglio.

◉ "Non a caso, soprattutto nel primo trimestre, la donna prova spesso una persistente sonnolenza. Si tratta di un meccanismo biologico che serve a preservare la gravidanza, come se il corpo funzionasse con una sorta di risparmio energetico perché impegnato a mettere in atto importanti e delicate trasformazioni", dice la dottoressa Piloni.

◉ È importante non farsi mancare 7-8 ore di sonno ogni notte. E quando ci si sente stanche, occorre concedersi qualche riposino anche di giorno.

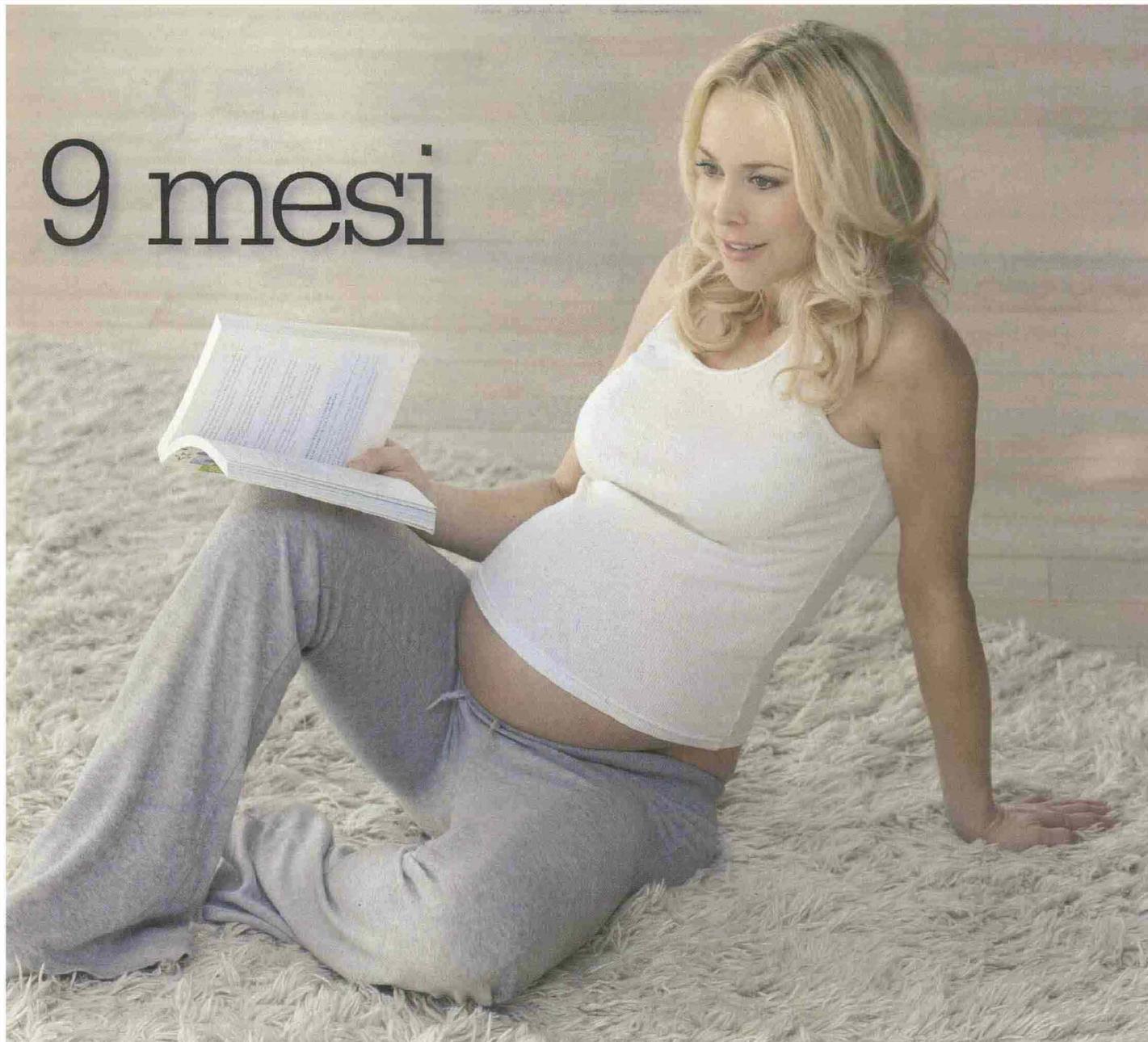
## SÌ a posizioni rilassanti

Per dormire bene in gravidanza, soprattutto nell'ultimo trimestre, la posizione è fondamentale. Le mamme che soffrono di reflusso possono sentirsi meglio riposando supine con un cuscino sotto le spalle, posizionato in modo da creare un angolo di 45 gradi tra il busto e le gambe.

Se il problema è la respirazione affannosa, ideale è la posizione di fianco, con un cuscino tra le gambe e la pancia, per sostenerla.

◉ Il fianco migliore è il sinistro così non si comprime la vena cava (che risale lungo la colonna vertebrale sul lato destro e porta il sangue verso l'alto) e si evitano possibili mancamenti. Questa posizione è indicata anche per favorire la digestione, perché asseconda la naturale conformazione di esofago e stomaco.

# 9 mesi



www.ecostampa.it

## **NO** ai tacchi alti

Il pancione, a partire dal secondo trimestre, costringe la futura mamma ad assumere una postura diversa da quella naturale. Il bacino, per sostenere il peso dell'utero, viene portato in avanti, mentre la schiena si sposta all'indietro per compensare il nuovo assetto.

◉ **“Con i tacchi alti, il baricentro si sposta ulteriormente in avanti, rendendo ancora più difficile trovare un equilibrio”**, spiega la ginecologa. Inoltre il peso del corpo si

concentra sulle punte dei piedi, che tendono a gonfiarsi ancora di più.

◉ **Da non trascurare poi il rischio di distorsioni alle caviglie**: gli ormoni tipici della gravidanza, in particolare il progesterone, rendono articolazioni e legamenti più rilasciati.

## **SÌ** a scarpe comode

Scegliere il tacco giusto è fondamentale. “Il peso del corpo dovrebbe essere distribuito in modo bilanciato fra la parte anteriore del piede, il

metatarso, e il tallone”, prosegue la dottoressa Piloni.

◉ **“Questo equilibrio si ottiene con un tacco alto fra i 2 e i 4 centimetri. Che deve essere piuttosto largo, in modo che il tallone appoggi con sicurezza”**. E le zeppe? “Anche se non sono molto alte, impediscono al piede di eseguire correttamente la rullata, il movimento che parte dal tallone e arriva alle punte mentre si cammina”. E possono ostacolare il ritorno del sangue venoso facendo gonfiare piedi e caviglie.

CORBIS

*mamma*  
I SÌ E I NO DEI 9 MESI

**NO** alle abbuffate

Mangiare in modo disordinato è rischioso tanto più in gravidanza. In primo luogo perché potrebbero verificarsi carenze di nutrienti preziosi per il bambino e la mamma.

◉ **Inoltre, si tende a prendere troppo peso, con il relativo aumento del rischio di problemi seri come il diabete gestazionale e la pre-eclampsia.** È sconsigliato anche abbuffarsi e poi saltare il pasto successivo per compensare: si possono verificare repentini cali di zuccheri che portano a malesseri e svenimenti.

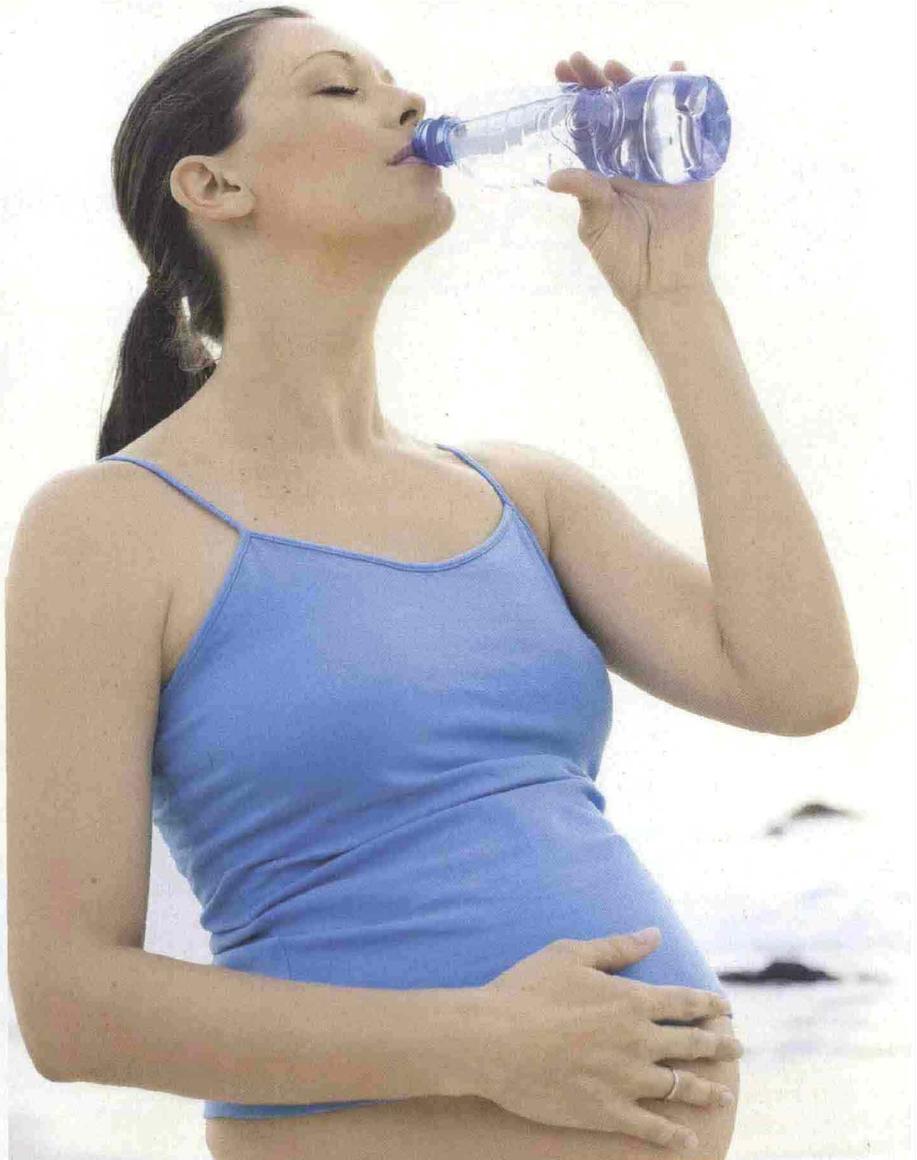
**SÌ** ai piccoli pasti

In gravidanza è bene fare pasti leggeri e frequenti, evitando lunghi periodi di digiuno durante la giornata. Lo schema alimentare ideale è composto da: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena e un eventuale altro snack prima di andare a letto.

◉ **È importante mangiare lentamente evitando così l'ingestione di aria che può dare senso di gonfiore addominale e distribuire i cibi più calorici al mattino e a pranzo.** Le mamme che soffrono di nausea possono avere qualche beneficio mangiando alimenti secchi (fette biscottate, pane tostato) fin dal mattino.

**NO** ai cibi crudi

◉ **Soprattutto se la futura mamma non risulta immune alla toxoplasmosi, occorre fare molta attenzione alla cottura dei cibi.** "Questa infezione, che è pericolosa per il piccolo in particolare nei primi mesi di gestazione, è dovuta a un protozoo che trova terreno fertile nei cibi crudi: verdura e frutta lavate



male, insaccati, carne e pesce", dice l'esperta. In generale, in gravidanza ci vuole un occhio di riguardo per quanto riguarda la provenienza e la conservazione degli alimenti, per scongiurare il rischio di tossinfezioni alimentari, meno pericolose della toxoplasmosi, ma che è sempre opportuno evitare.

**SÌ** a quelli ben cotti

Ecco alcune regole per evitare contagi attraverso il cibo:

1) **Se non si è avuta la toxoplasmosi, sono da evitare tutti gli insaccati crudi** (prosciutto crudo, speck, salame, bresaola), la carne

poco cotta (all'interno non deve essere più rosa) e il pesce crudo, compreso quello affumicato.

2) **Lavare accuratamente con acqua e bicarbonato verdura e frutta.** Mantenere separati i vegetali crudi ancora da lavare, da quelli cotti. Le stesse precauzioni igieniche vanno applicate anche ai cibi provenienti da coltivazioni biologiche.

3) **Evitare il latte non pastorizzato** e i formaggi a pasta molle derivati da latte crudo e muffe, come Camembert e Brie.

4) **Niente uova crude**, specialmente se provengono "dal contadino", perché sono meno garantite dal punto di vista igienico.

## NO all'alcol

◉ L'alcol attraversa facilmente la placenta: si è visto che la concentrazione di etanolo nel piccolo può raggiungere, addirittura, i livelli presenti nel sangue della mamma. Per questo l'alcol viene sconsigliato in gravidanza o viene concesso in quantità molto ridotte (un bicchiere di vino o birra in occasioni speciali). I bambini nati da donne che non rinunciano a bere rischiano di avere problemi più o meno gravi: dal basso peso alla nascita, fino alla sindrome alcolica fetale, che può comportare disturbi neurologici e malformazioni.

## SÌ ad acqua e succhi

A partire dal terzo mese, il fabbisogno idrico della futura mamma cresce notevolmente: basti pensare che, a fine gravidanza, l'acqua presente nell'organismo materno è aumentata di oltre 8 litri rispetto alla situazione di partenza.

◉ Per questo è necessario bere di più, almeno 8 bicchieri di acqua al giorno (va bene anche quella dell'acquedotto se non ha una durezza eccessiva ed è povera di nitrati, altrimenti si a un'acqua minerale a basso contenuto di sodio). Perfette, per il loro contenuto di vitamine e sali minerali, anche bevande come spremute, succhi al naturale e centrifughe di frutta e verdura.

## NO ai kg di troppa

Aumentare troppo di peso in gravidanza ha conseguenze sulla salute, ma anche sulla pelle, già sottoposta a un notevole stress, che subisce così uno stiramento ulteriore. E il rischio smagliature cresce.

◉ "In genere si consiglia alle mamme normopeso di aumentare di 9-12 kg al massimo", dice la ginecologa. "Se la donna invece inizia la gravidanza con qualche chilo di troppo, l'incremento dovrà essere

contenuto tra i 7 e 10 kg, mentre per chi parte con un peso basso è auspicabile un aumento di 14-16 kg".

## SÌ ai cosmetici giusti

◉ "Per prevenire le smagliature si può spalmare sulle zone a rischio, cioè pancia, seno, glutei e fianchi un cosmetico specifico anti smagliature a base di acido boswelico, che ha proprietà cicatrizzanti, ed estratti vegetali come alchemilla, equisetto ed edera, utili a mantenere la pelle più tonica ed elastica", spiega la dermatologa Magda Belmontesi. Per i primi tre mesi può bastare una volta al giorno, in seguito bisogna intensificare questo trattamento, usando la specialità antismagliature due volte al giorno.

## NO a tinte "strong"

In generale, durante la gravidanza, è consigliabile non aggredire troppo i capelli, per evitare di renderli più deboli e incrementarne la caduta che

quasi sempre si verifica dopo il parto.

◉ Ci sono poi sostanze, come l'ammoniaca contenuta nelle tinte oppure gli acidi usati per la permanente o la stiratura che, a contatto con la pelle, potrebbero entrare in circolo e raggiungere il bambino. Per prudenza, vanno evitate. Al massimo, si può eseguire una permanente molto leggera solo sulle punte.

## SÌ a quelle "soft"

◉ Per quanto riguarda il colore, sì alla tinta purché sia senza ammoniaca e meglio se di origine vegetale, per esempio al mallo di noce, tè rosso o hennè. "Se non si sono mai usate prima queste colorazioni, però, è meglio aspettare dopo la gravidanza, specie se si ha qualche problema di allergia", dice la dermatologa.

◉ Per mascherare i primi capelli bianchi, si possono fare colpi di sole o flash perché, grazie al loro particolare procedimento, si evita il contatto del cuoio capelluto con le sostanze che contengono. ◆

Per non appesantire troppo lo stomaco ed evitare fastidiose sensazioni di gonfiore, è bene frazionare i pasti nella giornata

