



Azienda ospedaliero-universitaria Senese



UOSA Dietetica e nutrizione clinica



Percorso benessere donna



Servizio
Sanitario
della
Toscana

Azienda ospedaliero-universitaria Senese

UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica

Direttore: prof. Francesco Dotta

Responsabile: medico specialista dottoressa Barbara Paolini

Dietiste: Francesca Cardinali, Katia Gennai, Barbara Martinelli

Studi medici: lotto primo, piano quinto (tel. 0577 585682)

Ambulatorio: lotto primo, piano 1S, n. 9B (tel. 0577 585844)

Mail: dietetica.medica@ao-siena.toscana.it

bar.paolini@ao-siena.toscana.it

Gravidanza

La gravidanza è un evento fisiologico particolarmente importante durante il quale la salute di un individuo dipende strettamente da quella di un altro.

Un buono stato nutrizionale della madre, nonché una corretta ed adeguata alimentazione prima e durante il periodo gestazionale, sono condizioni essenziali per la prevenzione di numerose patologie neonatali.

L'alimentazione della donna, dunque, dovrebbe essere il più possibile varia ed equilibrata, sfatando il mito che "si deve mangiare per due", ma invece è necessario "mangiare due volte meglio".

Proteine	I trimestre	+ 1 g/die
	II trimestre	+8 g/die
	III trimestre	+26 g/die
Minerali	Calcio	1200 mg
	Fosforo	700 mg
	Magnesio	240 mg
	Ferro	27 mg
	Zinco	11 mg
	Rame	1,2 mg
	Selenio	60 µg
Vitamine	C	100 mg
	Tiamina	1,4 mg
	Riboflavina	1,7 mg
	Niacina	22 mg
	B6	1,9 mg
	Folati	600 µg
	B12	2,6 µg
	A	700 µg
D	15 µg	
Acqua	+ 350 ml / die	

Fabbisogni alimentari aumentati

Consigli alimentari

- Consumare quotidianamente cinque porzioni tra frutta e verdura di stagione, per garantire un adeguato apporto di vitamine e sali minerali e fibra, in grado di prevenire e combattere la stipsi, molto frequente in gravidanza.
- Consumare proteine ad alto valore biologico, come carni magre, uova, pesce
- Consumare latte e derivati, ricchi proteine ad alto valore biologico e fonti di calcio, fosforo, vitamine A e B
- Assumere acqua oligominerale ricca in calcio ($Ca > 150 \text{ mg/l}$)
- Limitare il consumo di thè e caffè
- Moderare il consumo di sale, preferendo prodotti freschi e riducendo quelli in scatola
- Evitare gli alcolici e i superalcolici
- Evitare prodotti contenenti dolcificanti come aspartame e saccarina, fonte di fenilalanina
- Nei primi mesi di gravidanza, per ridurre la nausea, consumare al risveglio cibi secchi e croccanti come fette biscottate, crackers, pane tostato
- Variare quotidianamente la dieta
- Per garantire l'apporto di micro nutrienti (minerali e vitamine), assumere regolarmente, dietro consiglio medico, integratori alimentari specifici.

Toxoplasmosi, listeriosi e salmonellosi

In gravidanza, per ridurre il rischio di queste patologie infettive è necessario seguire alcune norme igieniche nella preparazione degli alimenti ed evitare il consumo di alcuni cibi:

- Lavare sempre la frutta e la verdura con disinfettanti per alimenti
- Consumare preferibilmente verdura cotta
- Consumare solo carne, pesce e uova ben cotti
- Consumare solo latte pastorizzato o UHT
- Evitare carni crude e conservate, come prosciutto e insaccati
- Evitare il consumo di formaggi freschi, se non si è certi che siano prodotti con latte pastorizzato
- Evitare la contaminazione tra cibi, avendo cura di tenere separati gli alimenti crudi da quelli cotti.
- Lavarsi accuratamente le mani prima della preparazione degli alimenti.

Si consiglia di mantenere uno stile di vita attivo compatibilmente con lo stato di avanzamento della gravidanza.

Allattamento

L'allattamento, rispetto alla gravidanza, presenta un maggior fabbisogno energetico. Un'alimentazione corretta evita che la madre prelevi nutrienti, soprattutto calcio, dalle proprie riserve, andando incontro a una malnutrizione.

Fabbisogni alimentari aumentati

Proteine	I semestre	+ 21 g/die
	II semestre	+ 14 g/die
Minerali	Calcio	1000 mg
	Fosforo	700 mg
	Magnesio	240 mg
	Ferro	11 mg
	Zinco	12 mg
	Rame	1,6 mg
	Selenio	70 µg
Vitamine	C	130 mg
	Tiamina	1,4 mg
	Riboflavina	1,8 mg
	Niacina	22 mg
	B6	2 mg
	Folati	500 µg
	B12	2,8 µg
	A	1000 µg
D	15 µg	
Acqua	+ 700 ml / die	

Consigli alimentari

- Consumare quotidianamente cinque porzioni tra frutta e verdura di stagione
- Consumare proteine ad alto valore biologico (carne, pesce, uova, formaggi)
- Consumare latte e derivati per l'elevato contenuto di calcio e vitamine
- Assumere acqua oligominerale ricca in calcio (Ca>150ml/l)
- Evitare sostanze che potrebbero avere azioni nervine sul bambino, come caffè, tè, coca-cola, vino, birra e alcolici
- Evitare cibi che potrebbero provo-

care reazioni allergiche (crostacei, molluschi, selvaggina, uova crude, fragole, ciliegie, pesche, albicocche, frutta secca)

- Evitare i cibi resi piccanti con l'aggiunta di spezie
- Evitare il consumo di alimenti che possono conferire sapori o odori sgradevoli al latte: cipolle, cavoli, carciofi, asparagi, aglio, mandorle amare e chiodi di garofano.
- Evitare prodotti contenenti dolcificanti come aspartame e saccarina, fonte di fenilalanina
- Bere in abbondanza, preferendo acqua oligominerale ricca in calcio.



Menopausa

La menopausa è un periodo fisiologico della vita di ogni donna, nel quale una sana alimentazione uno stile di vita attivo sono fondamentali per affrontarlo al meglio.

Durante la menopausa si verifica un rallentamento del metabolismo basale, aumenta il rischio di patologie cardiovascolari, aumento il rischio di dislipidemie e di ipertensione arteriosa, diminuisce la densità ossea con maggiore rischio di osteoporosi e fratture, tutto legato alla riduzione degli estrogeni che esercitano attività protettiva.

Fabbisogni alimentari aumentati

Minerali	Calcio	1200 mg
	Fosforo	700 mg
	Magnesio	240 mg
	Ferro	10 mg
	Zinco	9 mg
	Rame	0,9 mg
	Selenio	55 µg
Vitamine	C	85 mg
	Tiamina	1,1 mg
	Riboflavina	1,3 mg
	Niacina	18 mg
	B6	1,5 mg
	Folati	400 µg
	B12	2,4 µg
	A	600 µg
D	15 µg	



Consigli alimentari

Seguire una dieta il più possibile varia ed equilibrata.

- Consumare frequentemente cibi contenenti fitoestrogeni come legumi, cereali integrali, cavoli, broccoli, rape e verze
- Consumare quotidianamente cinque porzioni tra frutta e verdura di stagione
- Consumare alimenti ricchi in calcio, come latte e derivati
- Consumare preferibilmente acqua oligominerale ricca in calcio ($\text{Ca} > 150\text{mg/l}$) e povera in sodio ($\text{Na} < 20\text{mg/l}$)
- Evitare cibi eccessivamente grassi come insaccati, salse, creme
- Ridurre l'utilizzo di sale da cucina, preferendo quello iodato, privilegiando l'utilizzo di prodotti freschi.

Policistosi ovarica

La policistosi ovarica è una condizione clinica molto frequente caratterizzata da sintomi legati all'apparato genitale ed ormonale, come irregolarità del ciclo mestruale, produzione di ormoni maschili, acne e cisti ovariche ma anche disturbi metabolici come l'insulino resistenza e l'aumento del peso corporeo. Una corretta alimentazione è quindi il primo passo da compiere nel trattamento di questa sindrome.

Consigli alimentari

- Consumare preferibilmente carboidrati complessi, meglio se integrali limitando il consumo di zuccheri semplici (dolci e dolciumi)
- Consumare quotidianamente verdura e frutta per garantire un adeguato apporto di fibra, cinque porzioni giornaliere

- Consumare pasti completi sia a pranzo che a cena (carboidrati + proteine + verdura) per favorire la sensazione di sazietà
- Ridurre il consumo di grassi, in particolare di quelli saturi (burro, insaccati)
- Preferire i metodi di cottura semplici (vapore, microonde, griglia, piastra, pentola a pressione).

Alimentazione e tumore al seno

Nei paesi ad alto reddito, il 37% dei tumori è attribuibile a cause modificabili - fumo, consumo di alcol, obesità, inattività fisica e ridotto consumo di frutta e verdura. Il tumore al seno colpisce circa una donna su otto nell'arco della vita. È il tumore più frequente nel sesso femminile.

Un sano stile di vita e un'alimentazione adeguata sono fondamentali sia nella prevenzione sia nel follow up.

Consigli alimentari

- Consumare alimenti di origine vegetale con azione protettiva come frutta e verdura di stagione, in particolare vegetali a foglia verde ricchi di folati, vegetali della famiglia delle crucifere, come i cavoli, ricchi di istiocianati, pomodori di licopene,

frutti rossi come mirtilli, fragole e lamponi ricchi di antiossidanti, agrumi ricchi di vitamina C e legumi ricchi di isoflavoni.

- Privilegiare il consumo di prodotti integrali (pane, pasta)
- Consumare almeno quattro volte la settimana pesce e legumi
- Ridurre il consumo di carne rossa e insaccati a meno di 500 g a settimana
- Ridurre il consumo di formaggio a una volta a settimana
- Moderare l'uso di sale da cucina, preferendo i prodotti freschi rispetto a quelli conservati (cibi in scatola o in salamoia)
- Ridurre il consumo di alimenti e bevande ad alta densità energetica per prevenire l'obesità e mantenere il peso corporeo.
- Limitare il consumo di bevande alcoliche

Altri consigli:

- Mantenere uno stile di vita sano
- Favorire l'allattamento al seno per la sua azione protettiva

Si consiglia sempre di variare l'alimentazione e di leggere attentamente le etichette nutrizionali

Percorso benessere donna

Martedì

orario 8.30-10.30: Gravidanza e allattamento

**orario 10.30-12: Menopausa, policistosi ovarica,
follow up tumore al seno**

Centro Unico di Prenotazione (CUP), tel. 0577 767676

Orario: Lunedì - venerdì 8.00 - 18.00; sabato 8.30 - 13.00

