

Lara Quarleri, dietista al servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica del San Matteo, ospite del programma "Qui salute" a Radio Ticino Pavia

L'alimentazione in gravidanza: attenzione all'eccesso di grassi e carboidrati

Lo sanno bene le mamme in attesa: tenere sotto controllo la curva glicemica è fondamentale per la loro salute sia durante la gravidanza che dopo il parto. Il diabete è una delle patologie più diffuse e rimane tale anche nel periodo della gestazione: "durante la gravidanza gli ormoni e i cambiamenti del metabolismo portano l'organismo a modificare la presenza di zuccheri nel sangue e quindi è possibile che anche le donne che prima non avevano il diabete possano svilupparlo". A sottolineare questi aspetti è stata la dottoressa Lara Quarleri, giovane dietista presso il servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica del San Matteo ed esperta in alimentazione e gravidanza, in particolare sul ruolo ambivalente dei carboidrati. La dottoressa Quarleri è stata ospite della trasmissione di Radio Ticino Pavia (Fm 91.8 - 100.5) "Qui Salute", in onda ogni giovedì alle ore 10. "Oltre al normale innalzamento della curva glicemica che espone ogni donna in attesa al rischio di diabete - ha spiegato la dietista del San Matteo -, c'è anche una componente familiare che può condizionare la reazione del corpo in un periodo di particolare esposizione. Anche l'aumento di peso che si verifica in gravidanza è un fattore fondamentale nello sviluppo della malattia. Ovviamente le donne già in sovrappeso sono maggiormente esposte e affrontano rischi maggiori per la loro salute: in questi casi è bene rivolgersi agli specialisti".



E attenzione alle cosiddette "diete fai da te", già dannose in periodi di normalità, figuriamoci in gravidanza: "I regimi alimentari attuati senza controllo medico sono pericolosi - ha precisato ancora Lara Quarleri -: le diete da seguire non devono essere restrittive ma di buon senso e prevedere tutti gli elementi nutrizionali necessari per la mamma e il bambino. Inutile eliminare pane e pasta, piuttosto è bene limitare i dolci, le bevande e la frutta che contengono zuccheri in dosi elevate. Per esempio banane, cachi, fichi e uva fanno ingrassare maggiormente mentre fragole, pesche, albicocche, mele e pere sono i frutti da preferire. Una dieta ideale da seguire potrebbe essere così strutturata: la colazione

rimane il pasto fondamentale della giornata e può essere fatta con latte o yogurt, caffè decaffeinato o the deteinato, biscotti secchi o fette biscottate o cereali e poco zucchero per dolcificare. Poi, in ogni pasto, è bene mangiare o pane o pasta o patate, un secondo, verdura cotta o cruda e un frutto. No a pasta e pane nello stesso pasto: a pranzo si può mangiare un piatto moderato di pasta, non il pane e a seguire secondo e frutta. Alla sera il pane sostituisce la pasta o il riso e vanno bene secondo, frutta e verdure. Sconsiglio il burro, le salse, i fritti: è buona cosa preferire le carni magre e bianche, anche se, va detto, una buona bistecca ben cotta ogni tanto non uccide nessuno". Ma come fare con le cosiddette

"voglie" in gravidanza? "In realtà si tratta di una bufala, di una credenza popolare che va sfatata e che serve spesso come alibi per permettersi, senza sensi di colpa, i cibi di cui si è golosi. Infatti, dal punto di vista scientifico non è dimostrato che le "voglie" siano una caratteristica delle donne in gravidanza. Meglio un regime alimentare sano e, se si ha proprio fame, ricorrere agli spuntini di metà giornata frazionando il cibo. Per le donne diabetiche con problemi frequenti di nausea vale lo stesso consiglio: frazionare il cibo e ricorrere a qualcosa di secco, come cracker di mais o riso, evitando la frutta che contiene troppo zucchero".

Anche i carboidrati hanno un ruolo da non dimenticare: "Abbiamo rivoluzionato il concetto della dieta nei diabetici: prima la dieta era sempre uguale, monotona perché la si adattava alla terapia. Adesso è il contrario: attraverso dei corsi che svolgiamo al San Matteo insegnamo ai pazienti a calcolare i carboidrati presenti nel pasto e scegliere gli alimenti. A chi è abituato a mangiare un piatto di pasta a pranzo e cena, suggeriamo come pesare la pasta e conoscere in quella porzione quanti carboidrati sono presenti e a quanta insulina corrisponde per fare in modo che i valori rimangano nella norma. E attenzione alle patate, che spesso vengono considerate verdura: sono invece un carboidrato, come se stessimo mangiando della pasta".

Simona Rapparelli