



Focus

Te lo spiega la ginecologa

INCINTA DOPO I 40 ANNI: ATTENZIONE ALL'ALIMENTAZIONE

STEFANIA PILONI, TITOLARE E RESPONSABILE DELL'AMBULATORIO DI MEDICINA NATURALE PER LA DONNA PRESSO IL SAN RAFFAELE RESNATI DI MILANO E RESPONSABILE DELLO STUDIO MEDICO GINECEA DI MILANO

I ritmi naturali del corpo femminile prevedono che la donna sia fertile fino ai 43-44 anni, anche se entro i 48 è ancora possibile diventare mamme. Idealmente sarebbe, comunque, consigliabile rimanere incinta entro i 38-40 anni, perché, poi, come ben sa Barbara Tabita, la madre entra in un «disastro metabolico» per contrastare il quale è necessario integrare l'alimentazione con alcune sostanze fondamentali.

● ACIDO FOLICO

S'inizia ad assumerne 400 microgrammi ogni giorno già quando la donna decide di fare un figlio. È importante per la formazione del sistema nervoso centrale e per prevenire la spina bifida nei bambini. In natura lo si trova nelle verdure con foglie grandi verdi scuro (spinaci, verze, broccoli, coste).

● GRASSI OMEGA

Neurotrofici, aiutano la formazione del sistema nervoso centrale del bimbo, e, presi anche durante l'allattamento, proteggono la pelle del bebè, spesso soggetta

a crosta latteata ed eczemi pruriginosi. Ne sono fonti alimentari il pesce azzurro e tutti i semi che contengono oli (noci, mandorle, sesamo, girasole, chia).

● IODIO E SELENIO

Supportano la funzione tiroidea della mamma, che all'inizio deve lavorare per due in quanto il bimbo non ha una propria tiroide competente fino al sesto o al settimo mese di vita intrauterina. Questo può comportare nella donna una sorta di un ipotiroidismo transitorio nel primo trimestre che provoca un notevole aumento di peso. Fonti alimentari di iodio sono i pesci azzurri e le alghe, mentre il selenio è presente, oltre che negli stessi pesci, anche in legumi e patate.

● INOSITOLE

Prodotto di sintesi dalle carrube, lo si trova solo sotto forma d'integratore ed è utile per il controllo glicemico, in quanto abbassa le probabilità della mamma di contrarre il diabete gestazionale. A questo

fine è utile seguire una dieta che preveda il contenimento delle calorie: l'accrescimento di peso «concesso» dai ginecologi è di 10 chili, anche se la maggior parte delle donne aumenta di 12 o 13.

● CALCIO E VITAMINA D

La mamma entra in deficit di calcio perché il figlio glielo sottrae, prima direttamente dalle ossa (generalmente dal femore) durante il processo di formazione dello scheletro e poi tramite l'allattamento. In mancanza di una corretta integrazione, in cui la vitamina D serve per l'efficiente assorbimento intestinale del calcio, la donna vede aumentare il rischio di fratturarsi il femore in età senile.

● VITAMINA B6

Appartenente al gruppo B, utile per combattere l'affaticamento, è contenuta nei vari integratori per la sua funzione antinausea: senza le sensazioni di bruciore allo stomaco e di vomito, la donna è portata ad alimentarsi con maggiore voglia e più correttamente.