

Attente alla dieta in gravidanza. Quale dieta per la futura mamma?

Nutrizione

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 5/5/2024 7:40:00



E' la domanda che molte donne si fanno quando scoprono di essere in dolce attesa. Bene cerchiamo di capire insieme cosa sicuramente non fare¹; in questo ci vengono in aiuto (oltre i consigli di mamme, nonne etc etc) i recenti studi in materia. ² Infatti ³ è stato scoperto in questi giorni, ⁴ un legame finora sconosciuto ⁵ tra la dieta della donna in gravidanza ⁶ può ⁷ influenzare fortemente la salute del nascituro ⁸ e in particolare la salute del suo fegato.



¹ nascituro, quella che poi nell'età adulta può evolvere nella ben nota steatosi epatica.

² In uno studio, pubblicato sulla rivista Hepatology, i ricercatori dell'Università del Southampton hanno pubblicato che una dieta, durante la gestazione, con un alto contenuto di grassi, favorisce lo sviluppo e di un fegato grasso nel

³ Questo aggiunge un altro tassello alla composizione della dieta sana per la futura mamma e avvalorata la tesi di molti ricercatori e nutrizionisti, secondo cui un'alimentazione sbilanciata e troppo ricca di acidi grassi può avere effetti dannosi sulla salute del bambino.

⁴ La steatosi non-alcolica (NAFLD) è provocata da un aumento di grassi nel fegato. La NAFLD è fortemente associata all'obesità, e pensare che solo fino a poco tempo fa, essa era considerata poco comune e relativamente innocua, mentre ora è considerata tra le patologie della ghiandola epatica più diffuse e che può progredire in cirrosi cronica.

Attente alla dieta in gravidanza. Quale dieta per la futura mamma?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11252>



Il Professor Christopher Byrne, con i colleghi¹ Dr Felino e Dr Bruce dell'University's School of Medicine al King's College di Londra ha condotto lo studio e ha scoperto² che una dieta troppo ricca in acidi grassi saturi nella mamma, può³ accelerare nel feto lo sviluppo di un'epatopatia e renderlo maggiormente suscettibile in futuro a sviluppare e⁴ una steatosi epatica.

Quindi⁵ una raccomandazione importante, leggete bene l'etichetta, sempre ma soprattutto quando dovete occuparvi anche della⁶ salute di un'altra creatura. In particolare soffermatevi nella lettura, non solo della quantità⁷ di grassi, ma sulla tipologia. Scrivere che un prodotto contiene circa 14 o 20 g di grassi su 100 g è⁸ una parte della verità⁹, poi bisogna vedere quanti sono i grassi saturi, quelli insaturi (differenziati in polinsaturi e monoinsaturi nelle etichette più¹⁰ complete). Un alimento con una quota maggiore di acidi grassi saturi non è¹¹ salutare.

Ma attenzione anche alla cottura degli acidi grassi insaturi (es olio di oliva o di sesamo¹² o di girasole).

I nutrizionisti spesso si battono contro i "fast food"¹³ ed hanno ragione! Diversi studi dimostrano come gli oli insaturi portati ad alte temperature producono sostanze tossiche addirittura peggiori¹⁴ dei grassi saturi.

Qualche regola pratica!

Bollire più¹⁵ volte l'olio, come succede nei fast food, comporta un ulteriore aumento delle tossine totali, insomma crediamo di mangiare del cibo ed in realtà¹⁶ mangiamo del veleno!

Attente alla dieta in gravidanza. Quale dieta per la futura mamma?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11252>

La dose massima raccomandata di consumo di grassi saturi corrisponde a