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 fareâ€¦in questo ci vengono in aiuto (oltre i consigli di mamme, nonne etc etc) i recenti studi in materia.Â Infatti Ã¨ stato scoperto in questi giorni,Â un legame finora sconosciutoÂ tra la dieta della donna in gravidanza puÃ² influenzare fortemente la salute del nascituroÂ e in particolare la salute del suo fegato.

In uno studio, pubblicato sullaÃ rivista Hepatology, i ricercatori dell'UniversitÃ del Southampton hanno pubblicato che una dieta, durante la gestazione, con un alto contenuto di grassi,Ã favorisce lo sviluppo e di un fegatoÃ grasso nel nascituro, quella che poi nell'etÃ adulto pu evolvere nella ben nota steatosi epatica.

Questo aggiunge un altro tassello alla composizione della dieta sana per la futura mamma e avvalora la tesi di molti ricercatori e nutrizionisti, secondo cui un'alimentazione sbilancia e troppo ricca di acidi grassiÃ puÃ² avere effetti dannosi sulla salute del bambino.

La steatosi non -alcolica (NAFLD) Ã¨ provocata da un aumento di grassi nel fegato.Ã La NAFLD Ã Ã¨Ã fortemente associata all'obesitÃ , eÃ pensare che solo fino a poco tempo fa, essa era considerata poco comune e relativamente innocua,Ã mentre ora Ã¨ considerata tra le patologie della ghiandola epaticaÃ piÃ¹ diffuse e che puÃ² progredire in cirrosi cronica.

Il Professor Christopher Byrne, con i colleghiÃ Dr Felino e Dr Bruce dell'University's School of Medicine al King's College di Londra ha condotto lo studio e ha scopertoÃ che una dieta troppo ricca in acidi grasi saturi nella mamma, puÃ² accelerare nel feto lo sviluppo di un'epatopatia e renderlo maggiormente suscettibile in futuro a sviluppare eÃ una steatosi epatica.

QuindiÃ una raccomandazione importante, leggete bene l'etichetta, sempre ma soprattutto quando dovete occuparvi anche dellaÃ salute di un'altra creatura. In particolare soffermatevi nella lettura, non solo della quantitÃ di grassi, ma sulla tipologia. Scrivere che un prodotto contiene circa 14 o 20 g di grassi su 100 g Ã¨ una parte della veritÃ , poi bisogna vedere quanti sono i grassi saturi, quelli insaturi (differenziati in polinsaturi e monoinsaturi nelle etichette piÃ¹ complete). Un alimento con una quota maggiore di acidi grassi saturi non Ã¨ salutare.

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

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

Qualche regola pratica!

Bollire piÃ¹ volte l'olio, come succede nei fast food, comporta un ulteriore aumento delle tossine totali, insomma crediamo di mangiare del cibo ed in realtÃ mangiamo del veleno!

La dose massima raccomandata di consumo di grassi saturi corrisponde a