

Naturopatia e Gravidanza

Alimentazione in Naturopatia per la Gestazione

La gravidanza è un momento unico e particolarmente delicato nella vita della donna, dove il corpo femminile subisce profondi cambiamenti che ne modificano il precedente equilibrio. Dalle prime settimane dopo il concepimento, la maggiore produzione di alcuni ormoni può farsi sentire ed indurre piccoli fastidi quali la nausea, difficoltà digestiva o irregolarità intestinale.

Da non dimenticare cistite e diabete gestazionale.

Anche l'epidermide subisce una trasformazione: il corpo, causa l'aumento di peso, è sottoposto ad una tensione che può portare alla comparsa delle smagliature.

Anche le gambe, se non si segue un regime alimentare bilanciato e di non continuare a fare movimento, potrebbero soffrire di pesantezza ed indolenzimento.

Sono sufficienti i giusti accorgimenti in questo periodo per mantenere una generale sensazione di benessere e salvaguardare, allo stesso tempo, una corretta e sana alimentazione.

Secondo i LARN il fabbisogno proteico giornaliero durante la gravidanza aumenta di 6 grammi al giorno.

60% di energia ricavata da zuccheri semplici (175 gr di carboidrati al dì).

Una futura mamma in sovrappeso potrebbe comportare problematiche al nascituro.

Non seguire regimi dietetici dimagranti in gravidanza poiché potrebbe comportare sofferenza fetale.

Pesce, semi di lino e semi oleaginosi sono ottimi, ma vanno macinati prima di mangiarli.

Importante è il calcio (1200 mg di calcio pro die).

3-4 porzioni di latte e derivati, piccola quantità di yogurt e formaggi. Meglio capra, avena, riso.

Favorire equiseto, ortica, rucola, crocifere e legumi.

E' meglio favorire acqua oligominerale non gassata.

Aumenta anche il fabbisogno di ferro (30 mg. pro die). Il minerale raccomandato fondamentale è lo iodio (sale iodato e pesce).

Di notevole importanza si sono rivelati Vitamina B12 e Acido Folico, specialmente questo che riduce il rischio di spina bifida nel feto.

Alimenti ricchi di acido folico sono tutti i vegetali a foglia larga verde, i legumi e gli agrumi.

Altre vitamine importanti da assumere in gravidanza sono la tiamina, riboflavina, l'acido ascorbico, la vitamina B6 e la vitamina D (uova, latte intero, salmone, aringhe).

Sono raccomandati due litri di acqua al giorno, comprensivi anche di tisane.

Sarebbe opportuno eliminare alcool e caffeina e ridurre i dolcificanti artificiali.

Nausea e vomito sono fenomeni normali in gravidanza: per evitare un deficit nutrizionale sarebbe opportuno fare pasti piccoli e frequenti, privilegiare alimenti secchi e ricchi di carboidrati e bere molto lontano dai pasti.

Se la gestante presentasse stipsi, meteorismo, reflusso gastroesofageo, sarebbe opportuno ridurre bevande nervine, cibi grassi e spezie, privilegiando invece cibi freschi e ricchi di fibre.

Attenzione anche all'iperglicemia, soprattutto durante le prime settimane di gestazione.

Per assicurarsi una struttura cerebrale del nascituro, privilegiare carboidrati, acidi grassi essenziali, olio di oliva, pesce, acido linoleico e arachidoico.

FITOTERAPIA IN GRAVIDANZA

Per il corretto funzionamento dell'intestino, sarebbe opportuno, ove si presentasse stipsi, assumere un integratore a base di fibra di psillio, manna da frassino e mirtillo rosso americano ed estratti di prugna.

La fibra di psillio, serve a promuovere la regolarità del transito intestinale con un'azione delicata.

La manna da frassino e gli estratti di prugna invece completano l'azione riequilibrante sulle funzionalità intestinali.

Il mirtillo rosso americano si rivela utile invece per il benessere delle vie urinarie.

Utile assumere prima e durante la gravidanza una formulazione completa di acido folico, vitamine e minerali quali estratti di carote, spinaci e spirulina: ideali per sostenere le corrette funzioni metaboliche e valido aiuto dal punto di vista nutrizionale anche durante l'allattamento.

UVA URSINA

Nel caso in cui, durante la gestazione, si presentasse cistite, l'uva ursina è un arbusto sempreverde.

La denominazione latina di "uva ursi" si riferisce ai frutti farinosi della pianta di cui sono ghiotti gli orsi.

L'uva ursina esercita una particolare azione sui reni e sulla vescica come disinfettante urinario.

L'arbutina è il principio attivo che determina le proprietà antisettiche urinarie di questo fitopreparato.

Nonostante secondo la fitoterapia moderna sia considerato il miglior rimedio naturale per le infiammazioni delle vie urinarie, ne va assolutamente evitato l'uso in gravidanza e durante l'allattamento.

La ricchezza di tannini può indurre inoltre irritazione gastrica.

Favorire quindi solamente prodotti a base di cranberry.

USO TOPICO

Sarebbe ideale per lenire e alleviare la sensazione di gambe e caviglie affaticate, soprattutto durante e dopo la gravidanza, una formulazione specifica a base di vitis vinifera per stimolare e proteggere il microcircolo; pilosella per favorire il drenaggio di liquidi in eccesso; centella asiatica come flebotonico e tonificante della pelle.

Infine, per prevenire e limitare la comparsa di smagliature pre e post gravidiche e aiutare a combattere il rilassamento dei tessuti cutanei, utilizzare una crema a base di olio di mandorle dolci, burro di carité, equiseto al fine di restituire tono ed elasticità alla pelle della pancia, del seno e di tutto il corpo.