Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 115 (2017)
Heft: 10

Artikel: Alimentazione vegetriana in Gravidanze : tra raccomandazioni e pratica
Autor: Beltrametti, Pamela
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949755

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Alimentazione vegetariana in Gravidanze: tra raccomandazioni e pratica

L'autrice dell'articolo si sofferma sulla sua pratica quotidiana nell'accompagnare le persone che si sono avvicinate all'alimentazione vegetariana o vegan. In particolare perle le donne, famiglie che seguono questo stile di vita e desiderano informarsi ulteriormente sugli effetti ed eventuali conseguenze dal punto di vista alimentare in gravidanza e allattamento.
La sua scelta personale fin dall'adolescenza di adottare uno stile vegetariano e la conoscenza dell›offerta di mercato di prodotti alternativi alle proteine animali, dei punti vendita sul territorio e online, del rapporto qualità prezzo, forniscono un utile e aggiornato terreno di discussione.

Pamela Beltrametti

Negli anni si osserva un aumento in Svizzera della percentuale di popolazione vegetariana e vegan, e nella mia pratica professionale negli ultimi cinque anni ho osservato un aumento delle richieste di consulenze legate a questo stile alimentare.
Nell'esperienza clinica, incontro regolarmente mamme che vivono la gravidanza e l'allattamento con un'alimentazione vegan oppure vegetariana. Le loro conoscenze delle raccomandazioni nutrizionali appaiono buone, e il più delle volte hanno già fatto ricerche su questo stile alimentare.
Le raccomandazioni alimentari attuali invitano ad un accompagnamento per l'impostazione dell'alimentazione vegetariana e vegan. I professionisti della salute e medici ne sono consapevoli.
Questo fa si che vi sia un dialogo aperto tra medico, paziente e dietista; spesso la mamma o la famiglia viene consigliata dal medico verso un consulto dietoterapico.

Motivazioni e domande da parte delle mamme
Quello che motiva le mamme a prendere contatto con la dietista è il desiderio di avere conferme alle letture fatte, e parallelamente fruire di approfondimenti riguardo la messa in pratica delle conoscenze nella quotidianità. Rimane centrale il desiderio di impostare un'alimentazione equilibrata per sé e per il proprio bambino. Durante la gravidanza e l'allattamento, le mamme vegetariane o vegan che consultano presso una dietista ASDD sono interessate a ricevere informazioni scientificamente fondate, riguardo ai nutrienti e micronutrienti sensibili: quali sono, in quali cibi vegetali si trovano, quanto è la porzione di un alimento sufficiente a fornire abbastanza proteine oppure calcio. Dai colloqui deriva una maggiore sicurezza e serenità delle mamme, nei confronti di questo periodo speciale della loro vita.

Aspetti relativi alla salute
Un'alimentazione vegetariana, se pianificata in modo da rispettare i criteri dell'equilibrio alimentare secondo la piramide alimentare svizzera (Società Svizzera di Nutrizione, 2016), risulta essere salutare e adeguata a soddisfare il fabbisogno in nutrienti e micro nutrienti (Vesanto et al., 2016) anche in gravidanza e in allattamento.
Nell'alimentazione vegan, la composizione dei menu risulta più «limitata» dall'evizione di qualsiasi fonte di proteine di origine animale. Questo richiede l'orientamento verso cibi alternativi a quelli di origine animale, per prevenire un rischio di carenze in sostanze nutritive e protettrici. Grazie ad una selezione ben ponderata e mirata dei cibi, un apporto nutritivo sufficiente alla copertura dei fabbisogni dell'organismo può essere soddisfatta.

Autrice

Pamela Beltrametti, dietista ASDD, diploma a Ginevra nel 2003. Dietista indipendente presso lo studio di consulenza e terapia dietetica di Cadenazzo, Ticino.

Elena Mottis
Dietista diplomata indipendente
Elena Mottis, unabhängige Diplom-Ernährungsberaterin

Care lettrici e cari lettori

Mangiare bene, significa anche essere in buona salute e quindi avere una buona qualità di vita. Ma il percorso della prevenzione e della divulgazione di informazioni scientificamente corrette, resta un obiettivo impegnativo e non privo di insidie.

Le donne, che sono o saranno delle future mamma e si apprestano a vivere la loro gravidanza, sono in genere molto coscienti dei vantaggi di una buona alimentazione, ma anche disorientate davanti a un universo complesso e in continua evoluzione come l'industria alimentare, e la ricerca scientifica; e davanti a tutte le mode alimentari, che si contraddicono una con l'altra, e ai vari messaggi pubblicitari. Le donne in stato interessante, sono gruppi di persone più predisposte a cambiare le loro abitudini alimentari, vivono un periodo della loro vita dove vorrebbero promuovere uno stile di vita sana, tra cui l'alimentazione, al fine di proteggere ogni aspetto della salute del futuro nascituro.

Credo fermamente che nel periodo della maternità possano essere affrontati con ampio successo problemi come l'obesità, il delicato equilibrio alimentare per coloro che praticano un'alimentazione vegetariana o vegana e hanno intenzione di trasmetterla ai propri figli, i rischi di malattie tossicologiche come la listeriosi o la toxoplasmosi, la prevenzione della schiena bifida, nonchè il fabbisogno alimentare in genere. In questo modo si potrà prolungare, dopo il parto, la messa in pratica delle nuove abitudini alimentari, dei nuovi accorgimenti, dell'acquisizione delle informazioni scientifiche in merito e trasmetterli, attraverso l'educazione e il buon esempio, a tutta la famiglia, fulcro della nostra società. Potrebbe essere questo l'ingranaggio essenziale del meccanismo della prevenzione e della corretta informazione?
Buona lettura!

Con affetto, Elena Mottis

Liebe Leserin, lieber Leser

Richtige Ernährung steht für Gesundheit und gute Lebensqualität. Obwohl dies gemeinhin bekannt ist, bleiben Prävention und die Verbreitung wissenschaftlich fundierter Informationen ein anspruchsvolles Unterfangen, das nicht ohne Tücken ist.

Müttern und solchen, die es gerade werden und sich auf ihre Schwangerschaft vorbereiten, sind die Vorteile einer guten Ernährung in der Regel bestens bewusst. Dennoch fühlen sie sich angesichts der Komplexität der Nahrungsmittelindustrie und der wissenschaftlichen Forschung, die sich ständig weiterentwickeln, auch häufig verunsichert. Dies gilt ebenso für widersprüchliche Ernähungstrends und die diversen Werbebotschaften. Gerade werdende Mütter gehören zu der Gruppe von Menschen, die besonders offen für eine Umstellung ihrer Ernährunsgewohnheiten sind; sie erleben eine Zeit, in der sie einen gesunden Lebensstil, einschliesslich der Ernährung, fördern möchten, um das Beste für die Gesundheit ihres noch ungeborenen Kindes zu tun.

Ich bin fest davon überzeugt, dass Fragen wie Übergewicht, die Ausgewogenheit vegetarischer oder veganer Ernährungsformen der werdenden Mütter bzw. ihres Nachwuchses, die Risiken toxischer Erkrankungen wie Listeriose oder Toxoplasmose, die Prävention einer Spina bifida sowie allgemeine Ernährungsbedürnisse gerade in der Schwangerschaft besonders erfolgversprechend angegangen werden können. Dadurch können die Grundlagen dafür gelegt werden, dass die neuen Enährungsformen, die neuen Gewohnheiten, der Rückgriff auf einschlägige wissenschaftliche Erkenntnisse auch nach der Entbindung weiter praktiziert und durch Aufklärung und Vorbildfunktion an die ganze Familie – das Herz unserer Gesellschaft – weitergegeben werden. Ist dies vielleicht das wichtigste Zahnrad im Mechanismus der Prävention und der fundierten Information?
Viel Spass beim Lesen!

Herzlich, Elena Mottis

Durante la gravidanza e l'allattamento il rischio di carenze alimentari è maggiore. Per questo motivo l'alimentazione vegan non si adatta a qualsiasi persona, nel senso che necessita di vaste conoscenze nutrizionali per impostare una alimentazione equilibrata (Société Suisse de Nutrition, 2015).
In quest'ulitmo caso, il ricorso a determinati integratori alimentari (ad esempio le compresse di vitamina B12) accanto alle conoscenze alimentari sono imprescindibili. Si è più prudenti rispetto all'alimentazione vegan in gravidanza e in allattamento, proprio perché le esigenze alimentari sono particolari.

E le proteine?
Rispetto alle proteine, si osservano apporti proteici sufficienti rispetto alle raccomandazioni, a patto che l'apporto energetico sia soddisfatto. Proteine che derivano da una varietà di cibi vegetali assunti nel corso della giornata, assicurano un adeguato apporto proteico per i vegetariani. Cereali di preferenza integrali, legumi o equivalenti come prodotti a base di soia, (tofu, tempeh, testurato di soia), seitan, preparati a base di altre proteine vegetali, hanno il vantaggio di contribuire anche all'apporto di calcio (legumi e in particolare tofu), zinco (cereali integrali e legumi), ferro.
Gli studi disponibili indicano che quando l'apporto energetico è adeguato, una alimentazione vegetariana in gravidanza garantice outcomes per quanto riguardano peso alla nascita e durata della gravidanza comparabili ad una alimentazione onnivora.

Buon apporto nutrizionale
- L'acido folico è spesso supplementato già da prima del concepimento e grazie a questo il rischio di carenza per mamme vegetariane e vegan è sotto controllo.
- Il fabbisogno di zinco aumenta a partire dal quarto mese di gravidanza. Presente in particolare in semi di sesamo, zucca, crusca di frumento, la sua biodisponibilità nell'alimentazione a forte presenza di fitati (cereali, legumi), richiede di sorvegliarne l'apporto. L'ammollo di cereali e legumi, la germogliazione o la fermentazione, ne aumentano la biodisponibilità.
- La Vitamina B12 si trova unicamente nei cibi animali; durante gravidanza e allattamento il suo fabbisogno aumenta, dunque per le mamme vegetariane diventa importante un consumo regolare di uova e formaggi. In caso di insufficiente apporto, o di una alimentazione vegan, discutere con il proprio medico della necessità di un adeguato supplemento è basilare (Ufficio Federale della Sicurezza alimentare e di Veterinaria, 2012).
- Gli acidi grassi eicosapentaenoico (EPA) / docosaesaneoico (DHA), che appartengono alla famiglia degli acidi grassi insaturi, si trovano in grande quantità solo nel pesce ricco in grassi. L'organismo può trasformare l'alfa-linolenico, presente in noci, olio di noci, lino colza, germe di grano, soia, in EPA e DHA solo in piccole quantità. Per questo per vegetariani e vegan è particolarmente importante che il consumo di fonti vegetali di omega 3 sia sufficiente. Talvolta, in particolare durante gravidanza e allattamento, una supplementazione (microalghe) si rivela necessaria.
- Il fabbisogno di ferro raddoppia in gravidanza, arrivando a 30 mg al giorno. Si raccomanda alle mamme vegan di sorvegliare questo minerale. Sia per vegetariani che per vegan, apporti alimentari in ferro sono assicurati dal consumo di legumi, cereali di preferenza integrali, frutta essiccata ed oleaginosa. Al fine di favorire l'assorbimento del ferro che si trova nei vegetali (ferro non eminico), è utile consumare durante il pasto anche cibi ricchi di vitamina C. Altre sostanze diminuiscono l'assorbimento del ferro. Si raccomanda di sorvegliare l'apporto di té nero (tannini), fosfati (bevande a base di cola), cibi fonti di acido ossalico (spinaci, rabarbaro). Per contrastare l'effetto di lignina e fitati contenuti in legumi e cereali integrali, diventa utile usare le tecniche dell'ammollo, germogliazione, fermentazione (ad esempio: pane a pasta madre).
- L'apporto di Iodio aumenta da 150 a 200 µg. In Svizzera, la copertura del fabbisogno di iodio nella popolazione è garantito grazie all'uso di sale da cucina iodato (Office fédéral de la santé, 2012). Si raccomanda quindi di usare questo tipo di sale anche in gravidanza e allattamento.
- Il fabbisogno di calcio resta invariato a 1000 mg al giorno in gravidanza e in allattamento. Si raccomanda in particolare alle mamme vegan, di prevedere il consumo di fonti vegetali di calcio, come il tofu, tempeh, semi di sesamo, mandorle, legumi. L'acqua minerale ricca di calcio può essere interessante da integrare (Adelbodner, Contrex, Valser, Aproz).

Riferimenti bibliografici

Office fédéral de la santé (2012) 6e rapport sur la nutrition en Suisse – Resumé.
Società Svizzera di Nutrizione (2016) Piramide alimentare svizzera: Racomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere ed equilibrio nell›alimentazione. Aggiornato ad aprile, Berna.
Societé Suisse de Nutrition (2015) L'alimentation végétarienne. Edizione attualizata in giugno, Berna.
Ufficio Federale della Sicurezza alimentare e di Veterinaria (2012) Sesto Rapporto sull'alimentazione in Svizzera.
Ufficio Federale della Sicurezza alimentare e di Veterinaria (2016) Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento. www.blv.admin.ch › Alimenti e nutrizione › Nutrizione › Fasi di vita e tipo di alimentazione › Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento
Vesanto M. et al. (2016) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. «Journal of the academy of nutrition and dietetics»; dicembre, vol. 116, n. 12:1970–1980.