

FERTILITA' & GRAVIDANZA

ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA:
UN APPROCCIO INTEGRATO



**Ordine
Nazionale
Biologi**

**Dott. Giulio Tarantino
Biologo Nutrizionista**

*Medicina Preventiva,
Rigenerativa e Anti-Aging*
Cell. 339-8546160
e-mail: glb.tarantino@gmail.com

A.M.I.A.
ASSOCIAZIONE MEDICI ITALIANI ANTI-AGING



FATTORI DI RISCHIO

- **CARENZA DI ACIDO FOLICO, FERRO, IODIO, VITAMINE A, B6, B12 e D:** aumentano il rischio di malformazioni
- **TOXOPLASMOSI:** può causare lesioni al sistema nervoso centrale, danni oculari e aborto. Bisogna fare attenzione e non mangiare cibo crudo o poco cotto.
- **ALCOOL:** aumenta il rischio di aborti spontanei e parto pretermine. Il feto non è in grado di metabolizzare l'etanolo
- **CAFFEINA:** un eccesso può compromettere la crescita fetale
- **FUMO:** riduce l'apporto di ossigeno e nutrienti al feto
- **DIABETE, SOVRAPPESO O ECCESSIVA MAGREZZA:** tra i maggiori fattori di rischio per la salute fetale
- **SEDENTARIETA':** rischio di sovrappeso e diabete gestazionale
- **STRESS:** Peggiora l'afflusso di sangue al feto e può avere impatto negativo sul suo sviluppo, soprattutto nell'ultimo trimestre



...A FAVORE

- **ALIMENTAZIONE SANA E BILANCIATA:** presupposto fondamentale per un'ottimale evoluzione della gravidanza. Alla donna occorrono circa 300 calorie in più al giorno durante gli ultimi sei mesi di gestazione, ma attenzione: non tutte le calorie sono uguali, il feto necessita di nutrimenti sani e specifici, non *'empty calories'*!
- **SUPPLEMENTAZIONE QUOTIDIANA DI ACIDO FOLICO,** circa 0,4 mg. Solo in particolari condizioni sono valutabili ulteriori supplementazioni
- **ATTIVITA' FISICA COSTANTE:** mantiene il tono muscolare, favorisce la circolazione sanguigna riducendo gonfiori e pesantezza, riduce l'aumento di peso e favorisce l'incremento di β -endorfine plasmatiche, riducendo stress e dolore
- **CONTENERE LO STRESS:** è importante promuovere qualsiasi attività o tecnica per ridurre lo stress. Questo comporta innumerevoli risvolti positivi sia per la madre che per il feto