



Unione europea
Fondo sociale europeo



REGIONE
LAZIO
ASSESSORATO
LAVORO E FORMAZIONE



Progetto cofinanziato dall'Unione Europea
(Approvato dalla Regione Lazio con Determinazione n° D3741 del 17/10/2010)

STILI DI VITA SALUTARI IN GRAVIDANZA E IN MENOPAUSA



Lo stato di buona salute necessita di un'alimentazione corretta.

L'equilibrio nutrizionale è dato dalla presenza tutti i nutrienti nelle giuste quantità e proporzioni per coprire i fabbisogni energetici e fisiologici del nostro organismo.

Vediamo insieme quali sono i nutrienti e la loro funzione:

I macronutrienti rappresentano la più importante fonte energetica e di accrescimento per l'organismo, e comprendono:



Carboidrati: forniscono principalmente energia di più rapido utilizzo. Sono suddivisi a loro volta in semplici che forniscono energia ad assimilazione immediata (zuccheri, miele, latte, frutta e alcuni tipi di verdura) e complessi (pasta, pane, cereali e sotto forma animale nella carne e nel pesce) che forniscono energia ad assimilazione più lenta.

Lipidi o grassi: sono una fonte concentrata di energia utilizzata come risorsa finale. Si possono trovare in uno stato solido o liquido. Possono essere sia di origine vegetale, margarina e oli vegetali, che di origine animale, come lardo burro e strutto. Costituiscono il veicolo delle vitamine liposolubili A,D,E,K. Particolarmente importanti sono gli acidi grassi essenziali Ω -3 e Ω -6, che devono essere necessariamente introdotti dall'esterno.



Proteine: hanno una funzione prevalentemente plastica, cioè servono per l'accrescimento, la costruzione e il mantenimento delle strutture cellulari. Abbondano nelle carni, uova, pesce, legumi, latte e derivati.

I micronutrienti sono altrettanto importanti per la nostra salute.

Le Vitamine sono composti organici che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare (eccetto la vitamina D). Si trovano principalmente in frutta ed ortaggi.

Sali Minerali: sono sostanze inorganiche, anch'esse indispensabili per l'organismo. Sono presenti nei cereali integrali, nei vegetali e nel latte e suoi derivati.

L'Acqua costituisce il 60% del peso corporeo. Regola la temperatura corporea, favorisce la digestione e lo scambio cellulare, elimina le scorie metaboliche.





Acqua: costituisce il 60% del peso corporeo. Regola la temperatura corporea, favorisce la digestione e lo scambio cellulare, elimina le scorie metaboliche.

Fibre: pur essendo carboidrati, non sono nutrienti energetici, quindi non forniscono calorie e non vengono assorbite dall'organismo. Sono presenti in verdura, frutta, legumi e cereali integrali.



Per rendere più agevole l'applicazione di uno schema alimentare sano è stata introdotta la **piramide alimentare**. Suddivisa in diversi piani che si restringono, salendo verso il vertice, ci fornisce in modo semplice indicazioni sulla quantità e sulla frequenza dell'assunzione di un determinato alimento nella giornata e nella settimana.

all'ultimo piano si trovano quegli alimenti considerati non indispensabili per l'organismo e che pertanto vengono consigliati massimo una volta al giorno in piccole quantità (alcolici, dolci, bevande gassate o zuccherate).

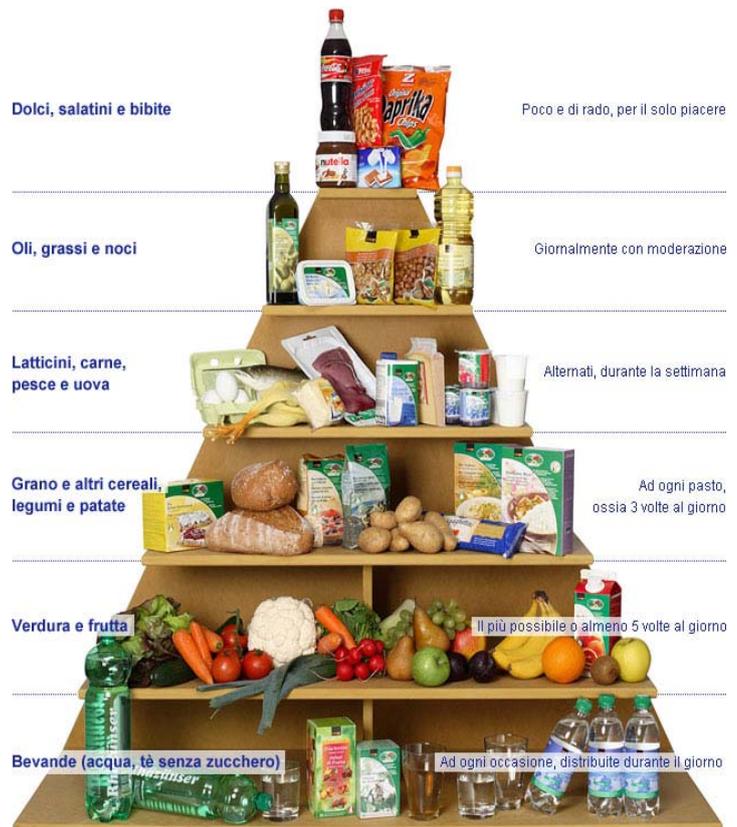
al terzo piano gli alimenti grassi e i condimenti da assumere una o due volte al giorno in quantità davvero ridotte (oli, burro)

al secondo piano gli alimenti di base proteica, da assumere almeno due volte al giorno in rigida alternanza e in quantità moderate;

al primo piano gli alimenti contenenti carboidrati, da assumere fino a 3 volte al giorno ma in quantità minori e comunque alternandoli tra loro (pane, pasta, riso, biscotti e patate);

Alla base troviamo quegli alimenti la cui assunzione viene consigliata, per ognuno di loro, 2-3 volte al giorno (ortaggi, frutta, verdura) e l'acqua 8 bicchieri al di

La piramide viene completata dall'attività fisica (minimo 30 minuti al giorno) - <http://www.piramideitaliana.it/>



SPORT IN GRAVIDANZA

Dal concepimento al parto, la durata della gravidanza è di 40 settimane di gestazione, suddivisibile in 3 trimestri, nel corso dei quali la mamma ed il feto vanno incontro ad una serie di sensibili cambiamenti non soltanto anatomici ma soprattutto fisiologici e metabolici che coinvolgono il sistema cardiovascolare, respiratorio, endocrino, il metabolismo e il sistema muscolo-scheletrico.

In linea di massima, in gravidanza bisogna praticare attività fisica piuttosto che attività sportiva, in quanto l'esercizio fisico è volto ad ottenere uno stato di benessere psico-fisico, mentre nello sport, si può raggiungere facilmente il punto di fatica, cosa controindicata in gravidanza.

EFFETTI BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO IN GRAVIDANZA

- ✓ aumenta l'efficienza degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio migliorando l'adattamento materno alla gravidanza ed al parto (maggior riserva cardiopolmonare), e favorisce una maggiore ossigenazione, che sembra aumentare la fissazione del calcio nelle ossa del feto. Migliorando la circolazione si prevengono gli edemi ed il senso di pesantezza agli arti inferiori prevenendo l'insorgenza di varici ed emorroidi;
- ✓ migliora la digestione accelerando lo svuotamento gastrico, rallentato in gravidanza;
- ✓ migliora il sonno per diminuzione della componente neurovegetativa;
- ✓ aiuta a mantenere il peso nei limiti, diminuendo il rischio di diabete gestazionale;
- ✓ agisce positivamente sullo stato d'animo della gestante, che in gravidanza si può trovare in uno stato di stress.

CONTROINDICAZIONI E LIMITI



I limiti ad una attività fisica sono legati al periodo della gravidanza, ovvero più si avvicina il parto e meno è consentita. L'esercizio fisico vigoroso è vietato poiché incide in modo negativo sulla circolazione fetoplacentare.

Le attività assolutamente vietate sono:

- ⊗ tutte quelle che coinvolgono un carico posturale eccessivo (danza, corsa impegnativa);
- ⊗ le attività che comportano un rapido cambiamento di direzione (calcio, basket);
- ⊗ le attività che prevedano un contatto fisico per il rischio di un potenziale impatto (arti marziali);
- ⊗ le attività che si accompagnano al rischio di cadute e di traumi (sci, equitazione, ciclismo..);
- ⊗ le attività subacquee, perché il feto non è protetto dalle patologie da decompressione e rischia l'embolia gassosa.

CONSIGLI



Sono da consigliare in gravidanza le attività fisiche aerobiche di livello medio-leggero con durata degli esercizi di 30-40 min. e con una frequenza di 3-5 volte la settimana. Bisogna poi attenersi ad alcune regole:

- ✓ lo sforzo non deve mai indurre uno stato di sfinimento o di fiatone;
- ✓ evitare esercizi prolungati in ambiente caldo-umido in quanto si determina la vasodilatazione con successiva ipotensione e ipoperfusione a livello uterino;
- ✓ svolgere l'attività fisica lentamente con intervalli di riposo;
- ✓ effettuare un prolungato riscaldamento ed un defaticamento progressivo

IN CONCLUSIONE...

Attività fisica I° trimestre: **Si** nuoto (preferibilmente stile libero, rana e dorso), passeggiate e jogging, cyclette, ginnastica dolce, yoga e stretching.

Attività fisica II° trimestre: **Si** nuoto (dorso, ideale dato che in acqua la forza di gravità è minore e comporta un minor carico sulla schiena), passeggiate e stretching (rafforza i muscoli addominali e alleggerisce il peso sulla schiena).

Attività fisica III° trimestre: **Si** nuoto in maniera dolce e galleggiando semplicemente, passeggiate, stretching.



L'alimentazione durante la gravidanza deve cambiare.



Perché? Il corpo necessita un valore energetico superiore di circa il 20% di quello di una donna sana non gravida.

Quindi: se all'inizio il peso corporeo è normale sarà quindi necessario aumentare la razione calorica di circa 300 calorie in modo da fornire in media dalle 2000 alle 2500 kcal al giorno. Se invece il peso è eccessivo sin dall'inizio è bene consigliare una dieta ipocalorica sulle 1800 kcal al dì.

Mai: scendere sotto le 1500 kcal al giorno per periodi prolungati perchè si può alterare l'accrescimento fetale.

E' sempre bene consultare un medico per ricevere un'assistenza adeguata.

SPORT IN MENOPAUSA

Con l'arrivo della menopausa cessa la produzione estrogenica e questo porta il corpo della donna ad una serie di cambiamenti fisici e psicologici, esponendolo a maggiori rischi per il cuore e le ossa e diminuendo i bisogni energetici, con conseguente redistribuzione del grasso corporeo. La pratica costante di un'adeguata attività fisica:

PREVIENE E LIMITA l'insorgere di patologie croniche come:

- ✓ DIABETE, L'OBESITA' E I DISTURBI CARDIOCIRCOLATORI.

PROTEGGE da condizioni disabilitanti come:

- ✓ L'OSTEOPOROSI E L'ARTROSI

RIDUCE i fattori di rischio della

- ✓ IPERTENSIONE E IPERCOLESTEROLEMIA.

AIUTA A COMBATTERE i disturbi psicosomatici come :

- ✓ ANSIA, DEPRESSIONE E INSONNIA.



NUOTO: aumenta la capacità respiratoria aerobica per l'apparato e fornisce un'attivazione muscolare globale. L'assenza di peso nell'acqua, indica il suo svolgimento soprattutto in presenza di artrosi e altre patologie per le quali è sconsigliato il sovraccarico.

PICCOLI ATTREZZI: elastici e pesi leggeri, senza specifiche controindicazioni ed usati nel modo opportuno, favoriscono la densità ossea, diminuendo il rischio di osteoporosi.



CYCLETTE/BICICLETTA: ottimo esercizio aerobico per l'apparato cardiocircolo-respiratorio. Aumenta la resistenza agli sforzi prolungati.

STRETCHING: conserva la flessibilità muscolare e la mobilità articolare. Favorisce il rilassamento, migliora coordinazione e riduce il rischio di danni fisici.



Ricorda sempre che:

la sedentarietà e l'assenza di un allenamento fisico costante genera una moltitudine di problematiche che non vanno sottovalutate. Alcune patologie possono presentarsi sia in Gravidanza che in Menopausa.


Ipertensione arteriosa


Diabete


Colesterolo alto

Il cuore si indebolisce dall'assenza di movimento e il metabolismo risulta rallentato, con conseguente aumento di peso e difficoltà digestive. Un' alimentazione controllata, una vita regolare e una corretta e mirata attività fisica possono limitare e tenere sotto controllo queste problematiche.



L'abuso di Alcool è considerato indiscutibilmente un problema molto serio. I suoi effetti devastanti si riflettono soprattutto a livello epatico e neurologico. In gravidanza, la sua massiccia assunzione giunge al feto tramite vie placentari, causando delle sofferenze al nascituro e nel peggiore dei casi, può provocare l'aborto. In menopausa, l'alcool interagisce con l'azione metabolica dei protidi e del calcio, determinando un'alterazione della funzionalità delle cellule

osteoblastiche. Inoltre, sono note le tendenze di dipendenza alcolica.

Il Fumo oltre a generare danni molti gravi all' apparato cardiocircolatorio e apparato respiratorio in gravidanza, potrebbe aumentare il rischio di aborti o di ritardi nello sviluppo nervoso nei nascituri. In menopausa, si riscontra un'amplificazione dei disturbi classici quali: vampate, secchezza genitale e demineralizzazione ossea.





Anche la mente va nutrita

Lo stress da esame colpisce in modo più o meno intenso tutti gli studenti, dalle elementari all'università. Stress che spesso e volentieri può indurre errori dietetici, dal digiuno da "stomaco chiuso" alle overdose di bevande eccitanti (caffè eccetera) o di snack ipercalorici per "tirarsi su". Rimedi che sembrano utili al momento per un'immediata gratificazione ma che producono alla lunga gli effetti opposti a quelli desiderati.

QUATTRO sono le regole dietetiche alla base di una buona memoria:

1. non esagerare con le calorie e mantenere un peso corretto;
2. non eccedere con grassi animali e zuccheri semplici;
3. privilegiare i carboidrati integrali e determinati grassi come quelli del pesce;
4. infine seguire una dieta variata, ricca di frutta e verdura, per assicurare un buon introito quotidiano di sostanze antiossidanti.

<p>Vitamina A Albicocche, anguria, asparagi, broccoli, carote, cachi, cavolo, indivia, lattuga, melone, peperoni rossi, pomodori, spinaci, zucca</p>	<p>Vitamina C Agrumi, broccoli, cavoli, fragole, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero, spinaci.</p>	<p>Vitamina E Oli vegetali (girasole, mais, oliva), avocado, mandorle, noci, nocciole, pistacchi.</p>	<p>Vitamina B Fonti vegetali: cereali integrali, semi oleosi, frutta secca, legumi (soia in particolare), ortaggi (cavoli, radicchio, asparagi, spinaci).</p>	<p>Omega 3 e DHA Sono presenti in tutti i pesci, in particolare in quelli grassi (non di allevamento) come salmone, tonno, aringhe, sardine, sgombri.</p>
<p>Selenio Fonti vegetali: aglio, broccoli, cavolo, cetrioli, cereali (specie se integrali), cipolle, funghi, sedano. Fonti animali: carne (agnello, anatra, maiale, pollo), formaggi stagionati, pesce (crostacei, frutti di mare, sardine, tonno), tuorlo d'uovo.</p>	<p>Zinco Fonti vegetali: tutti i cereali e i legumi, frutta oleosa. Tra gli ortaggi: carote, cavolo verde, sedano, spinaci. Fonti animali: carne e pesce in generale (acciuoghe, polipo, seppie, ostriche).</p>	<p>Ferro Fonti vegetali: Legumi, pomodori essiccati, radicchio verde, rucola, tarassaco, spinaci, foglie di rapa, germe di frumento, muesli, fiocchi d'avena, semi oleosi e frutta secca. Fonti animali: Fegato, carne in generale, pesce (ostrica, cozza, mormora, scorfano, pagello).</p>	<p>Magnesio Fonti vegetali: Cereali integrali, legumi, semi oleosi, bieta, spinaci, carciofi, zucchine, banane. Fonti animali: Formaggi stagionati (grana, pecorino), pollo, tacchino, bresaola, uova.</p>	<p>Colina Verdure (in particolare lattuga e cavolfiore); come lecitina si trova nel tuorlo d'uovo (ricco inoltre di fosfatidilserina, utile per la memoria), cereali e legumi (soia). Inositolo Agrumi, cereali integrali, noci, semi oleosi e legumi.</p>



E tu come mangi?

Il **DIARIO ALIMENTARE** è uno strumento semplice e pratico che prevede la sistematica osservazione e registrazione della quantità di cibo assunta durante il giorno oltre che il tipo e la durata dell'attività fisica.

Perché? Compilare il diario alimentare mette in evidenza le nostre abitudini alimentari ed è quindi utile per renderci conto dei nostri errori.

Come? Compilare il diario è molto semplice. Innanzitutto bisogna ricordarsi di appuntare cioè che abbiamo mangiato subito dopo i pasti, nella maniera più esatta possibile e anche descrivendo la modalità di cottura dei cibi.

Per quanto tempo? Compilare il diario è utile anche solo per un periodo limitato, come ad esempio una settimana.

Colazione: dove ho fatto colazione: cosa ho mangiato: quantità: cosa ho bevuto: quantità:	Ora:	Pranzo: Dove ho pranzato: Cosa ho mangiato: quantità: Cosa ho bevuto: quantità:	Ora:
Spuntino mattina: cosa ho mangiato: quantità:		Spuntino pomeriggio: cosa ho mangiato: quantità:	
Cena: Orario: Dove ho pranzato: Cosa ho mangiato e quanto di ogni cosa: Cosa ho bevuto:		Attività fisica: Nessuna <input type="checkbox"/> Passeggiata <input type="checkbox"/> Lavori domestici <input type="checkbox"/> Palestra <input type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/> Per quanto tempo? 10 – 20 minuti <input type="checkbox"/> Mezz'ora <input type="checkbox"/> 1 ora <input type="checkbox"/> 2 ore <input type="checkbox"/> più di 2 ore <input type="checkbox"/>	
Fuori pasto: cosa ho mangiato:	ora: quantità:		

<p>Colazione: Ora:</p> <p>dove ho fatto colazione:</p> <p>cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino mattina:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>	<p>Pranzo: Ora:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>Cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino pomeriggio:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>
<p>Cena:</p> <p>Orario:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato e quanto di ogni cosa:</p> <p>Cosa ho bevuto:</p>	<p>Attività fisica:</p> <p>Nessuna <input type="checkbox"/> Passeggiata <input type="checkbox"/></p> <p>Lavori domestici <input type="checkbox"/> Palestra <input type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/></p> <p>Per quanto tempo?</p> <p>10 – 20 minuti <input type="checkbox"/> Mezz'ora <input type="checkbox"/></p> <p>1 ora <input type="checkbox"/> 2 ore <input type="checkbox"/> più di 2 ore <input type="checkbox"/></p>
<p>Fuori pasto: Ora:</p> <p>cosa ho mangiato: Quantità:</p>	

<p>Colazione: Ora:</p> <p>dove ho fatto colazione:</p> <p>cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino mattina:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>	<p>Pranzo: Ora:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>Cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino pomeriggio:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>
<p>Cena:</p> <p>Orario:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato e quanto di ogni cosa:</p> <p>Cosa ho bevuto:</p>	<p>Attività fisica:</p> <p>Nessuna <input type="checkbox"/> Passeggiata <input type="checkbox"/></p> <p>Lavori domestici <input type="checkbox"/> Palestra <input type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/></p> <p>Per quanto tempo?</p> <p>10 – 20 minuti <input type="checkbox"/> Mezz'ora <input type="checkbox"/></p> <p>1 ora <input type="checkbox"/> 2 ore <input type="checkbox"/> più di 2 ore <input type="checkbox"/></p>
<p>Fuori pasto: Ora:</p> <p>cosa ho mangiato: Quantità:</p>	

<p>Colazione: Ora:</p> <p>dove ho fatto colazione:</p> <p>cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino mattina:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>	<p>Pranzo: Ora:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>Cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino pomeriggio:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>
<p>Cena:</p> <p>Orario:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato e quanto di ogni cosa:</p> <p>Cosa ho bevuto:</p>	<p>Attività fisica:</p> <p>Nessuna <input type="checkbox"/> Passeggiata <input type="checkbox"/></p> <p>Lavori domestici <input type="checkbox"/> Palestra <input type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/></p> <p>Per quanto tempo?</p> <p>10 – 20 minuti <input type="checkbox"/> Mezz'ora <input type="checkbox"/></p> <p>1 ora <input type="checkbox"/> 2 ore <input type="checkbox"/> più di 2 ore <input type="checkbox"/></p>
<p>Fuori pasto: Ora:</p> <p>cosa ho mangiato: Quantità:</p>	

<p>Colazione: Ora:</p> <p>dove ho fatto colazione:</p> <p>cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino mattina:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>	<p>Pranzo: Ora:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>Cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino pomeriggio:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>
<p>Cena:</p> <p>Orario:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato e quanto di ogni cosa:</p> <p>Cosa ho bevuto:</p>	<p>Attività fisica:</p> <p>Nessuna <input type="checkbox"/> Passeggiata <input type="checkbox"/></p> <p>Lavori domestici <input type="checkbox"/> Palestra <input type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/></p> <p>Per quanto tempo?</p> <p>10 – 20 minuti <input type="checkbox"/> Mezz'ora <input type="checkbox"/></p> <p>1 ora <input type="checkbox"/> 2 ore <input type="checkbox"/> più di 2 ore <input type="checkbox"/></p>
<p>Fuori pasto: Ora:</p> <p>cosa ho mangiato: Quantità:</p>	

<p>Colazione: Ora:</p> <p>dove ho fatto colazione:</p> <p>cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino mattina:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>	<p>Pranzo: Ora:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>Cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino pomeriggio:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>
<p>Cena:</p> <p>Orario:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato e quanto di ogni cosa:</p> <p>Cosa ho bevuto:</p>	<p>Attività fisica:</p> <p>Nessuna <input type="checkbox"/> Passeggiata <input type="checkbox"/></p> <p>Lavori domestici <input type="checkbox"/> Palestra <input type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/></p> <p>Per quanto tempo?</p> <p>10 – 20 minuti <input type="checkbox"/> Mezz'ora <input type="checkbox"/></p> <p>1 ora <input type="checkbox"/> 2 ore <input type="checkbox"/> più di 2 ore <input type="checkbox"/></p>
<p>Fuori pasto: Ora:</p> <p>cosa ho mangiato: Quantità:</p>	

<p>Colazione: Ora:</p> <p>dove ho fatto colazione:</p> <p>cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino mattina:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>	<p>Pranzo: Ora:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato: quantità:</p> <p>Cosa ho bevuto: quantità:</p> <p>Spuntino pomeriggio:</p> <p>cosa ho mangiato:</p> <p>quantità:</p>
<p>Cena:</p> <p>Orario:</p> <p>Dove ho pranzato:</p> <p>Cosa ho mangiato e quanto di ogni cosa:</p> <p>Cosa ho bevuto:</p>	<p>Attività fisica:</p> <p>Nessuna <input type="checkbox"/> Passeggiata <input type="checkbox"/></p> <p>Lavori domestici <input type="checkbox"/> Palestra <input type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/></p> <p>Per quanto tempo?</p> <p>10 – 20 minuti <input type="checkbox"/> Mezz'ora <input type="checkbox"/></p> <p>1 ora <input type="checkbox"/> 2 ore <input type="checkbox"/> più di 2 ore <input type="checkbox"/></p>
<p>Fuori pasto: Ora:</p> <p>cosa ho mangiato: Quantità:</p>	