

Come mangiano le donne italiane in gravidanza?

Lo svela un'indagine del CREA

Il CREA partner italiano di uno studio internazionale sull'alimentazione delle donne in dolce attesa

Non mangiano più per 2 come una volta, ma ancora troppo spesso sono lontane da un'alimentazione adeguata al loro stato. E' quanto emerge da un'indagine effettuata sulle donne italiane in gravidanza dal CREA, con il suo Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, nell'ambito del progetto multicentrico Europeo SUPRE (International Survey on Food Supplements: Consumption, Attitudes and Understanding of the Health Effects by PREgnant) a cui partecipano, oltre all'Italia, anche l'Inghilterra, la Polonia e la Finlandia. I risultati sono stati presentati al congresso Shaping the Future of Pediatrics, organizzato dall'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma.

Un campione di 557 donne italiane incinte ha risposto su una pagina Facebook a un dettagliato **questionario di 45 domande sull'uso dei supplementi, le abitudini alimentari e gli stili di vita.**

Dai dati è emerso che **l'89,8% delle intervistate non consuma le 5 porzioni raccomandate di frutta e verdura, l'83% non consuma le porzioni settimanali adeguate di pesce (2-3) per coprire i fabbisogni di DHA e il 15 % non usa supplementi vitaminici.**

Stefania Ruggeri e Laura Censi, le ricercatrici del CREA Alimenti e Nutrizione coordinatrici dello studio, spiegano che *“i dati sono preoccupanti perché, anche un in momento importante come quello della gravidanza, le donne non si alimentano in modo corretto. La buona alimentazione in questo periodo della vita è fondamentale non solo per l'esito della gravidanza ma anche per le basi della salute del bambino e dell'adulto”*. Continua **Stefania Ruggeri**, che è anche nutrizionista *“E' molto importante in questo periodo mantenere sempre un buono stato di idratazione, non solo bevendo una buona quantità di acqua ma anche con un consumo quotidiano di verdure (3-4 porzioni al giorno) e di frutta (2 3 porzioni) alimenti molto ricchi di vitamine e minerali, fondamentali per la crescita del bambino. Non devono mai mancare nella dieta della futura mamma cereali di tipo integrale e legumi, fonti di folati di energia e fibre. Pesce 2-3 volte alla settimana, importante per assicurare l'apporto del DHA, un acido grasso essenziale per lo sviluppo cerebrale del feto. Inoltre, va assolutamente evitato l'alcol durante la gravidanza”*.

Proprio per aiutare le donne in dolce attesa a gestire al meglio questa fase, verrà messo on line nella prima settimana di ottobre il sito “Mamma in forma”, ideato dall'Ospedale Bambino Gesù di Roma **con la collaborazione delle ricercatrici del CREA Alimenti e Nutrizione**, nell'ambito del progetto EPI1000 finanziato dal Ministero della Salute.

UFFICIO STAMPA CREA

Giulio Viggiani
Tecnologo
Cell 338 408 99 72
Tel 06 47 836 239

COORDINATORE Cristina Giannetti
cell 345 045 17 07

CREA – via PO, 14 – 00198 Roma
T +39 06 478361 f F +39 06 47836.320
@ stampa@crea.gov.it f W www.crea.gov.it
TWITTER [CREA_RICERCA](https://twitter.com/CREA_RICERCA)
<https://www.facebook.com/CREARicerca/>