

DIETA PER ANEMIA IN GRAVIDANZA

Che cos'è l'anemia?

Una delle principali funzioni che il sangue svolge è **trasportare ossigeno** ai nostri organi e tessuti. L'ossigeno viene trasportato dall'**emoglobina** (una proteina contenuta all'interno dei globuli rossi) e, grazie alla circolazione, arriva a tutte le cellule del nostro organismo, le quali **non potrebbero sopravvivere** senza. L'**anemia** è la condizione in cui i **livelli di emoglobina** totale del sangue (o il **numero dei globuli rossi**) scendono **al di sotto dei valori minimi normali** e, in **gravidanza**, si manifesta quando la concentrazione di emoglobina è **inferiore a 10,5 g/dl**, livelli che di solito si raggiungono nel terzo trimestre di gestazione.

Se non trattata adeguatamente, l'anemia può aumentare il rischio di **parto prematuro**, di **infezioni materne post-partum** e **depressione post-partum**. La salute del bambino potrebbe inoltre subire delle ripercussioni, in quanto il piccolo potrebbe presentare un peso inferiore alla norma alla nascita oppure, nei casi più gravi, potrebbe soffrire di anemia durante l'infanzia e presentare un ritardo di crescita costituzionale o cerebrale. Per questi motivi l'anemia in gravidanza è un disturbo che non va mai sottovalutato, ma trattato, con l'aiuto del proprio medico, nel modo più consona.

Cause dell'anemia in gravidanza

L'emoglobina contiene anche **ferro**, che si lega all'ossigeno in modo da poterlo trasportare in tutto il corpo. In gravidanza il fabbisogno di ferro aumenta **da 1-2 mg a circa 30 mg al giorno**, raggiungendo il picco massimo nel **terzo trimestre**, per soddisfare le richieste dell'organismo della donna e del bambino. Il ferro che la mamma assume con l'alimentazione potrebbe **non essere sufficiente** a soddisfare le aumentate richieste e questa può essere una delle tante cause dell'anemia in gravidanza.

Altri fattori che possono predisporre la donna incinta all'anemia sono:

- **emodiluzione** (diluizione del sangue), ossia l'aumento della parte liquida del sangue rispetto a quella cellulare, causato dall'estrema repentinità dell'aumento del volume del plasma rispetto all'incremento dei globuli rossi da parte del midollo osseo;
- **aumentato fabbisogno di acido folico**, vitamina essenziale per costruire i globuli rossi, che aumenta di ben **10-20 volte** durante la gravidanza. Se l'anemia è causata da una carenza di folati, il bambino potrebbe avere difetti alla nascita, soprattutto a carico della colonna vertebrale (difetti del tubo neurale);
- **gravidanza multipla**, poiché, in questi casi, il fabbisogno di ferro raddoppia o triplica a seconda del numero di feti;
- **alimentazione inadeguata**, diete autogestite o scorrette integrazioni negli stili di vita **vegetariani e vegani**;
- **anemia già presente** prima della gravidanza.

Sintomi dell'anemia in gravidanza

L'anemia in gravidanza di solito è **asintomatica**, cioè non produce segni o sintomi del disturbo. Tuttavia, a volte, possono manifestarsi **sintomi aspecifici** come:

- **stanchezza;**
- **debolezza;**
- **pallore;**
- **temporaneo offuscamento delle facoltà sensoriali o intellettive** (obnubilamento);
- **respirazione difficoltosa** (dispnea da sforzo);
- **mal di testa;**
- **vertigini;**
- **difficoltà a concentrarsi;**
- **irritabilità.**

Se l'anemia assume forme più gravi, può manifestarsi con:

- **tachicardia e battiti irregolari;**
- **ipotensione arteriosa** (pressione sanguigna bassa).

Diagnosi e trattamento dell'anemia in gravidanza

Per diagnosticare l'anemia in gravidanza occorre che la donna si sottoponga a un semplice **esame del sangue (emocromo con formula)**. Per le anemie microcitiche (causate da globuli rossi di dimensioni inferiori rispetto alla norma) sono necessari l'esame per l'individuazione dell'eventuale carenza di ferro e l'esame per le malattie legate al difetto dell'emoglobina. Per le anemie macrocitiche (causate da livelli di emoglobina bassi), occorre invece un esame per indagare i livelli di folati e di vitamina B12 nel sangue. Per le anemie da cause miste, sono necessari tutti gli esami precedentemente citati.

La terapia per via orale è la prima linea di trattamento del disturbo.

Fabbisogni di minerali e vitamine nelle donne in gravidanza

Secondo i nuovi LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di energia e Nutrienti per la popolazione italiana), le assunzioni raccomandate per i principali micronutrienti in gravidanza sono:

- **Ferro: 27 mg al giorno.**
- **Acido folico: 600 mcg al giorno.**
- **Vitamina B12: 2.6 mcg al giorno.**

La B12 è una **vitamina essenziale**, così chiamata proprio perché il nostro organismo non è in grado di produrla da solo e deve essere necessariamente assunta con gli alimenti. Il Grana Padano DOP, in particolare, ne è ricco: in una porzione da 50 g (che, secondo i LARN, corrisponde a un secondo piatto da consumare al posto di carne o uova per 2-3 volte a settimana) vi sono **1,5 mcg**, arrivando a coprire il **56%** del fabbisogno giornaliero della donna incinta.

Il ferro contenuto negli alimenti di **origine animale**, soprattutto nelle interiora animali, è detto **ferro eme** ed è la forma del minerale che viene **assorbita più facilmente e in quantità maggiori** dal nostro intestino. Negli alimenti di origine vegetale troviamo invece il **ferro non eme** (assimilabile con più difficoltà e in quantità inferiori rispetto al ferro eme), il cui assorbimento è favorito dall'assunzione di **vitamina C** all'interno dello stesso pasto (es. si possono condire le verdure con succo di limone oppure pasteggiare con una spremuta d'arancia). In generale, l'assorbimento del ferro è influenzato positivamente da tutti gli alimenti che, stimolando le secrezioni acide dello stomaco, contribuiscono a mantenere l'elevata acidità dell'ambiente digestivo. Inoltre, la **vitamina A**, le **vitamine del gruppo B**, il **rame** e la **cisteina** permettono di far assorbire al nostro organismo quantità superiori di ferro non eme presente nelle verdure (circa 2-3 volte in più).

La **vitamina B12** si trova solo negli alimenti di origine animale, mentre l'**acido folico**, ricco nel mondo vegetale, può andare perso con una percentuale che varia dal 10% al 50% durante la **cottura**, la **conservazione** e anche la preparazione industriale degli alimenti. Per questo si consiglia di mangiare le **verdure crude o cotte a vapore** nel minor tempo possibile.

Raccomandazioni dietetiche generali

In caso di anemia in gravidanza non esistono specifici alimenti controindicati, tuttavia alcune sostanze presenti negli alimenti (tannini, fibre, calcio, fosforo, etc.) possono interferire, se assunte in concomitanza e in grandi concentrazioni, con l'assorbimento del ferro. Occorre quindi prestare molta attenzione ad abbinare correttamente gli alimenti nei vari pasti.

In generale, è importante:

1. Raggiungere i fabbisogni di **ferro, acido folico e vitamina B12** raccomandati (vedi capitolo 5).
2. Abbinare, all'interno dello stesso pasto, alimenti ricchi di ferro, di vitamina C, di vitamina A, di vitamine del gruppo B, di cisteina e di rame per migliorare l'assorbimento del ferro non-eme.
3. Bere quantità adeguate di **acqua**, almeno 1,5-2 L al giorno.
4. Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione in gravidanza in merito alla riduzione di **grassi** soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di **zuccheri aggiunti** e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, quelli da consumare con moderazione e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

Alimenti non consentiti

I seguenti alimenti sono sconsigliati durante la gravidanza in generale:

- **Alcolici** e superalcolici, inclusi **vino** e birra. Durante la gravidanza, è fortemente raccomandata l'**astensione totale da qualsiasi bevanda alcolica** a causa degli effetti negativi che l'etanolo può avere sul bambino. Anche piccole quantità possono essere nocive.
- Frattaglie animali (es. animelle, cervello, cuore, polmone, fegato, rognone, etc.).
- **Uova crude** o non cotte completamente, poiché possono essere veicolo di **salmonella**.
- **Molluschi e crostacei**, sia cotti che crudi.
- **Pesce crudo e pesce affumicato**.
- **Latte crudo** (cioè non pastorizzato).
- **Formaggi teneri da latte crudo** come la feta, formaggi **a crosta fiorita, erborinati e con venature verdi-blu**, come gorgonzola, brie, camembert, taleggio, etc., formaggi **messicani** come il queso fresco per prevenire la **listeriosi**. Questi formaggi possono essere consumati solo se **cotti fino a formare le bolle**.
- **Carne cruda**, al sangue o poco cotta.
- Paté e creme di carni fresche.
- Carni pronte per il consumo, come salsicce, porchetta, hot-dog, etc., a meno che non vengano riscaldate tanto da diventare **bollenti**.
- **Salumi e insaccati crudi** per le donne suscettibili alla **toxoplasmosi** (es. prosciutto crudo, salame, capocollo, pancetta, bresaola, speck, etc.).

Alimenti consentiti con moderazione

- **Caffè, tè, cacao** e le **erbe** che hanno un sapore **amaro** e un po' **piccante** (es. cicoria, rucola, puntarelle, cime di rapa, ortica, etc.), poiché ricchi di tannini.
- **Cereali integrali**, poiché sono molto ricchi in **fibre**,
- **Latte e derivati**, poiché ricchi in calcio.

È bene sottolineare che questi alimenti vanno consumati senza esagerare se si accompagnano ad altri alimenti ricchi di ferro, ma **non sono da eliminare** dalla dieta della gestante. Questa raccomandazione è valida soprattutto per latte e derivati come il Grana Padano DOP, in quanto una carenza di calcio in gravidanza può aumentare il rischio di **distacco della placenta o parto prematuro** (preeclampsia) e **demineralizzazione ossea** nella madre (non assumendo abbastanza calcio l'organismo della donna lo preleva dallo scheletro, indebolendolo). È quindi possibile condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato, anche **al posto del sale**, in quanto questo formaggio è ricco di **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), calcio altamente biodisponibile, vitamine essenziali per la gestante (come quelle del gruppo B, in particolare B2 e B12) e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.

Alimenti consentiti e consigliati

- **Carni rosse e bianche**, scelte nei tagli più magri e private del grasso visibile. Le carni sono ricche di ferro nella sua forma più facilmente assimilabile dall'organismo (**ferro eme**), per esempio 100 g di filetto di manzo adulto o vitellone contengono circa 2 mg di ferro (di solito, il contenuto di ferro va da 2 a 5 mg per 100 g di alimento crudo già pronto per il consumo). Inoltre, le carni contengono anche **vitamina B12** e altri micronutrienti capaci di aumentare l'assorbimento del ferro non eme. L'unica raccomandazione riguarda la cottura: consumare sempre carne **ben cotta**.
- **Pesce**, da consumare anch'esso **ben cotto**. In particolare, acciughe o alici, aringa, baccalà o stoccafisso, cefalo mugGINE, pagello, pesce gatto, salpa, sarde, scorfano, spigola, trota e tonno sono **i pesci più ricchi di ferro eme**. Il pesce contiene inoltre altri minerali e vitamine importanti per l'assorbimento del ferro non eme e sono una buona fonte di vitamina B12.
- **Uova**, consumarne 2-4 porzioni a settimana **ben cotte**. Il tuorlo dell'uovo (100 g) può contenere **da 5 a 8 mg di ferro** facilmente assimilabile. Le uova contengono inoltre buone quantità di vitamina B12 e proteine ad alto valore biologico.
- **Legumi secchi**, poiché contengono ottime quantità di ferro seppur nella forma meno assimilabile. Tra i legumi più ricchi di ferro troviamo i **fagioli**, le **lenticchie** e i **ceci**. Inoltre, la soia, i fagioli e le fave sono tra i legumi più ricchi di **acido folico**.
- Cereali non integrali (pane, pasta, riso, orzo, farro, etc.), in quanto hanno un discreto contenuto di ferro non eme. Per migliorarne l'assorbimento è buona regola associarli ai legumi in un **piatto unico** (es. pasta e fagioli, pasta e ceci, zuppa di orzo e lenticchie, etc.). Il **germe di grano** è invece particolarmente ricco di **acido folico**.
- **Verdure di stagione**, importanti per introdurre tutti i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari alla mamma e al suo bambino. Per migliorare l'assorbimento del ferro non eme delle verdure è preferibile scegliere quelle con un buon quantitativo di vitamina C, oltre che condirle con succo di limone, e soprattutto consumarle **crude** (la vitamina C si deteriora con il calore e la luce): preferire in particolare **peperoni, pomodori, broccoli e spinacino**. Le verdure **a foglia verde** sono quelle che contengono **più acido folico** (agretti, asparagi, bieta, carciofi, cardi, cavoletti di Bruxelles, lattuga, zucchine, cavolo cappuccio, etc.), insieme alle barbabietole rosse e ai **funghi**. Invece le verdure di colore **giallo-arancione** sono ricche di betacarotene (precursore della vitamina A), come zucca, carote, peperoni e pomodorini gialli.
- **ATTENZIONE: le donne suscettibili alla toxoplasmosi devono mondare accuratamente le verdure, lavarle sotto acqua corrente, lasciarle in ammollo per 30 minuti con bicarbonato o altri prodotti disinfettanti per alimenti e risciacquarle bene prima di consumarle.**
- **Frutta fresca**, da consumare preferibilmente **con la buccia** (se commestibile, ben lavata sotto acqua corrente e disinfettata), per il generoso apporto di minerali, vitamine e antiossidanti. I frutti che contengono più vitamina C sono i kiwi, le fragole e gli agrumi, mentre quelli di colore giallo-arancione sono ricchi di betacarotene (pesche, melone, susine, albicocche, etc.).
- **Frutta secca** a guscio al naturale, in quanto ricca di ferro non eme e rame che migliora il suo assorbimento. Preferire soprattutto pistacchi, arachidi, nocciole, mandorle e **noci**. Non esagerare con le quantità, poiché la frutta secca apporta anche tante calorie. Un pugno (20-30 g) al giorno è sufficiente.
- **Spezie ed erbe aromatiche**, poiché contribuiscono a mantenere elevata l'acidità dell'ambiente gastrico e questo favorisce un miglior assorbimento del ferro. Spezie e aromi possono essere utilizzati per condire le pietanze al posto del sale.

Consigli comportamentali

- Gli **integratori** di ferro possono essere assunti se prescritti dal proprio medico. Andrebbero presi da soli o associati alla vitamina C e, per un miglior assorbimento, lontano dai pasti principali.
- **Non fumare**: il fumo nuoce gravemente alla salute della mamma e del suo bambino.

Ricette consigliate

[Arrostito di vitello all'arancia e limone](#)
[Minestra di lenticchie con mezze maniche](#)
[Sformatini di melanzana e lonza di maiale](#)
[Frittata al forno](#)
[Petto di pollo alle erbe e limone](#)
[Crostata di spinaci e uva sultanina](#)
[Branzino con nocciole, riso venere, spinaci e basilico](#)
[Filetto di branzino al forno con olive e capperi](#)
[Filetti di merluzzo con ciliegini](#)
[Spinaci all'uvetta e pinoli](#)

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

Autori:

[Dott.ssa Laura Iorio](#), medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

[Pubblicazioni Dott.ssa Iorio](#)