



9. CONSIGLI PER PERSONE SPECIALI

Come comportarsi:

GRAVIDANZA

- In gravidanza evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, acqua. In particolare durante tutta l'età fertile i folati, per ridurre il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.

In gravidanza non consumare cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.

ALLATTAMENTO

- Durante l'allattamento le tue necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza. Una alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.

- Nel periodo dell'allattamento evita quegli alimenti che possono conferire odori o sapori sgraditi al tuo latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico.

- Evita le bevande alcoliche e usa con cautela i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.).

BAMBINI E RAGAZZI IN ETA' SCOLARE

- Consuma la prima colazione, suddividi la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.

- Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e bevande gassate e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food.

- Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto).

ADOLESCENTI

- Evita di adottare schemi alimentari squilibrati e monotoni solo perché di "moda".

- Soprattutto se sei una ragazza, fai particolare attenzione a coprire gli aumentati bisogni di ferro e calcio: escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile la copertura di questi minerali e della vitamina B12.

DONNE IN MENOPAUSA

- Sfrutta l'eventuale aumentata disponibilità di tempo libero per praticare una maggiore attività motoria e per curare la tua alimentazione: impara a non squilibrare mai la dieta e tieni sempre a mente che, dato che ogni cibo ha un suo preciso ruolo nel contesto dell'alimentazione quotidiana, non devi mai eliminare indiscriminatamente interi gruppi di alimenti a favore di altri.

- Non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; se del caso, preferisci il latte scremato e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto in grassi e di sale.

- Consuma tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi. Usa preferibilmente l'olio d'oliva extravergine.

- Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso dell'alcool rappresentano importanti fattori di rischio.