



I.R.C.C.S.
POLICLINICO SAN DONATO



Milano, 6 novembre 2015 – La gravidanza è una condizione in cui una corretta alimentazione rappresenta un elemento fondamentale sia per la salute della madre sia del nascituro. Nel corso della gravidanza, il corpo della donna è sottoposto a fisiologiche variazioni, la più evidente delle quali è proprio l'aumento della massa corporea accompagnata poi da modificazioni che andranno a interessare anche tutti gli altri apparati: respiratorio, cardiovascolare, gastrointestinale, renale, muscolo scheletrico e le ghiandole mammarie.

È fondamentale per la futura mamma e per tutta la famiglia essere consapevole di questi cambiamenti e comprendere l'importanza di una corretta alimentazione.

Tantissimi i falsi miti da sfatare: più che mangiare per due, occorre mangiare due volte meglio, evitare il consumo di alcolici, compresa la birra che non influisce in alcun modo sulla produzione del latte materno, prevenire la stipsi con una dieta ricca di fibra e di acqua, garantire l'apporto di cibi autenticamente

nutrienti, imparare qualche piccolo trucco per ridurre le eventuali nausea o il reflusso.

Per essere vicini alle future mamme anche oltre il momento della visita e del consulto con lo specialista, il Gruppo Ospedaliero San Donato dedica il suo Progetto EAT specificamente alla gravidanza e al post partum, mettendo a disposizione sul sito <http://www.progetto-eat.it/> un piccolo libro, semplice ed efficace, redatto grazie ai suoi esperti in ginecologia e ostetricia e in nutrizione con tutte le indicazioni utili per un'alimentazione sana e gustosa.

Il libro "Alimentazione in Gravidanza" si può scaricare gratuitamente dal sito del Progetto EAT ed è consultabile, per risolvere tutti i piccoli dubbi delle neomamme, anche insieme agli altri libri del Progetto EAT che propongono ricette leggere e sfiziose, nel rispetto della stagionalità degli alimenti, per tutta la famiglia: "Le ricette semplici"; "Le ricette aperEATivo", "Alimenta la tua salute"; "Educazione Alimentare Teenagers": <http://www.progetto-eat.it/il-progetto/pubblicazioni.html>

fonte: ufficio stampa