



Gestação saudável: nada de fazer regime, nada de comer por dois

A Gravidez é um estado de graça. A mulher grávida torna-se encantada! Mas não é motivo para comer mais e mais... e sim se nutrir mais! Antes de cada refeição é importante se perguntar: “ É o melhor que eu posso dar ao meu bebê?” Opte por qualidade e não quantidade. Você sabia que a composição da dieta da mãe pode influenciar no fenótipo do bebê? Dieta rica em carboidratos leva ao nascimento de indivíduos com maior probabilidade de se tornarem obesos e dietas ricas em gorduras também levam á obesidade nos recém-nascidos. Mas dependendo da qualidade da gordura consumida pela futura mamãe pode ter uma influência positiva para a saúde do bebê, como por exemplo o consumo de ácidos graxos ômega 3 durante a gestação e lactação leva ao nascimento de indivíduos mais magros, que comem menos e com melhor sensibilidade à insulina quando adultos. As necessidades nutricionais durante a gestação e lactação estão aumentadas, como em calorias, proteínas, vitaminas e minerais.

A gravidez é um período no qual a mulher deve cuidar bem da alimentação para contribuir para o bom desenvolvimento do feto e para a prevenção de complicações durante a gravidez e o parto. Não se deve apenas aumentar a quantidade dos alimentos, mas observar a sua qualidade. Portanto, esqueça a crença popular de que a gestante deve comer por dois. A má nutrição e a restrição protéica no período pré-concepção exercem importante impacto no epigenoma do feto, induzindo uma programação para o desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta. Procure um nutricionista.