

Gravidanza: gli integratori perfetti per la mamma e il bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

La gravidanza è una fase splendida e delicata della vita della donna, ed è opportuno che il nido biologico in cui si sviluppa il feto sia posto nelle condizioni migliori sin dai mesi immediatamente precedenti il concepimento. E' però essenziale evitare il fai-da-te, e il rischio di assumere sostanze inappropriate o in quantità eccessive. E' invece fondamentale affidarsi ai consigli del medico curante, che saprà prescrivere gli integratori giusti in ogni momento della gestazione, e nei dosaggi corretti.

Nella seconda parte di questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come per la gravidanza esistano integratori di sali minerali e vitamine coerenti con le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità;
- perché è necessario che la donna inizi ad assumere gli integratori almeno tre mesi prima del concepimento;
- l'opportunità che, prima del concepimento, anche l'uomo assuma un multivitaminico per ottimizzare la propria salute riproduttiva;
- i principali supplementi consigliati per tutto il periodo della gestazione: acido folico, vitamina D, calcio, ferro, iodio, vitamine del gruppo B, aminoacidi (arginina e colina);
- il ruolo dell'acido folico nella prevenzione delle malformazioni fetali;
- perché la vitamina D è decisiva per il corretto funzionamento del sistema immunitario;
- perché sono indispensabili anche il calcio, il ferro e lo iodio;
- gli ulteriori benefici di probiotici e omega 3 per la salute dell'intestino e del sistema nervoso.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**