

Depressione materna e nutrienti

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

disturbo che interessa le donne nei nove mesi della gravidanza (depressione antenatale) che si manifesta in genere nel primo trimestre, e nel primo anno dopo il parto (depressione post partum) che compare nella maggior parte dei casi tra le 6 e le 12 settimane dopo il parto e può durare anche diversi anni.”

La depressione materna include molti sintomi legati all'umore determinati da diversi meccanismi che possono essere di origine genetica, ma che spesso dipendono da fattori ambientali. Alcuni atteggiamenti della mamma come:

- cattivo umore, problemi del sonno, difficoltà di concentrazione, irritabilità, momenti di abbandono, perdite d'interesse nel quotidiano e per il bambino, possono sembrare di poco conto ma anche essere specifici sintomi di questa malattia.

E' una patologia spesso sottovalutata che induce la donna a non prendersi cura di se stessa e a non seguire le prescrizioni del medico cedendo anche a comportamenti rischiosi come **l'abuso di alcol, droghe, tabagismo**, comportamenti molto pericolosi per la mamma, ma anche per il bambino fino a mettere a repentaglio la vita della madre e del nascituro (pre-eclampsia) oltre al maggior rischio di parto prematuro, eccetera.

Prevenzione

Lo stress fisico e mentale che si sviluppa dal concepimento fino alla nascita del bambino e nel primo anno di vita, richiederebbe una "forma" psicofisica all'altezza della situazione. La mamma dovrebbe **prepararsi alla gravidanza** come un atleta che deve



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

Nei paesi occidentali e mediterranei le abitudini alimentari sono cambiate nel corso dei decenni ed hanno determinato l'aumento di patologie importanti come l'obesità, il diabete e alcuni tipi di tumori. Infatti, spesso le malattie sono dovute a deficienze nutrizionali in particolare perché si mangia: poco pesce, poca frutta e verdura, pochi cereali integrali, latte o latticini, alimenti ricchi di **antiossidanti** e **nutrienti protettivi**, preferendo alimenti ricchi di grassi, sale, zucchero e prodotti industriali elaborati. Si crede anche che la scorretta alimentazione si possa correggere assumendo integratori di vitamine o minerali per ottenere un'ottimale prevenzione, ma non vi è ancora nessuna evidenza scientifica che lo provi. Alcuni specifici integratori possono far parte del percorso terapeutico se prescritti dal medico.

Solo negli alimenti troviamo le **vitamine e i minerali biodisponibili** che favoriscono un corretto metabolismo.

Consigli nutrizionali

Per avere maggiori possibilità di prevenire o combattere la depressione perinatale, oltre ad una corretta alimentazione che rispetti sia il bilancio energetico sia il fabbisogno di tutti i nutrienti necessari all'organismo, occorre non trascurare alcuni alimenti e nutrirsi in modo sano:

- Preferire alimenti freschi e di stagione, la conservazione anche di pochi giorni può deteriorare determinati nutrienti.
- Mangiare pesce 4 volte a settimana con porzioni di circa 200 grammi, meglio se cotto al vapore o al forno.
- Ogni giorno 2 porzioni di latte (200 ml) o yogurt naturale (125g), insaporire i primi con Grana Padano grattugiato (1 cucchiaio 10 g) o qualche scaglia per spuntini e merende con un frutto e un po' di pane integrale.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

Leggi anche

{article-slider}