

Come affrontare i nove mesi se si rinuncia alla carne

Legumi, quinoa e agrumi per le future mamme veg

Gli alimenti da mettere in tavola ogni giorno, i controlli, gli integratori indispensabili. Così proteggi la tua salute e quella del tuo bambino

Gentile dottoressa,

io e mio marito siamo vegetariani da circa 10 anni, e negli ultimi mesi siamo passati all'alimentazione vegana. Ovviamente, sempre seguendo le indicazioni del nutrizionista di fiducia. Ora stiamo pensando di cercare una gravidanza: potremmo avere più difficoltà? Grazie, **Cinzia**

Cara Cinzia, diventare mamme mantenendo una dieta vegetariana è possibile, per tutti i nove mesi e anche durante l'allattamento. L'importante è controllare con le analisi del sangue l'emoglobina, la sideremia e la ferritina, valori che esprimono la quantità di ferro circolante e le scorte a disposizione. Il ferro e l'acido folico si trovano in tutte le verdure di colore verde scuro, come piselli, spinaci, cavoli e verze. Oltre ai vegetali a foglia verde sono utili i semi oleosi, la frutta secca, i cereali integrali e i legumi. Il succo di limone per condire aiuta a trattenere le loro proprietà. Anche il succo di arancia fissa il ferro, per cui è utilissimo. Tra i cereali, la quinoa ha un posto privilegiato, poiché è una proteina vegetale completa molto gustosa, oltre che versatile in cucina, sia nei primi piatti che nei secondi.

I legumi sono il cardine delle proteine vegetali: ceci, lenticchie, fagioli, soia. Se la dieta ve-

getariana non esclude uova e formaggi, non ci sono problemi particolari di carenze, se non quelli legati a qualunque dieta, vegetariana o carnivora che sia, quando non è bilanciata.

Anche chi esclude uova e formaggio può essere madre di un bimbo sano, però ci vorrà maggior attenzione a integrare componenti come il calcio, presente in moltissimi vegetali, come broccoli e mandorle, e il ferro. L'unico vero aspetto a cui fare attenzione è quello della vitamina B12, per la quale è possibile sia necessario prendere un integratore. La vitamina B12, o fattore estrinseco o cianocobalamina, va integrata nella dieta di ogni vegetariano. Il suo approvvigionamento, alto se si mangiano uova e carne, è infatti limitato con i vegetali. Per questo i vegani potrebbero avere vitamina B12 e calcio bassi. Tra i controlli da eseguire di routine ci sono dunque i valori del ferro, la vitamina B12, il tasso di omocisteina, legato alla B12, e il calcio.

Anche se può sembrare sorprendente, spesso le persone vegane e vegetariane hanno esami perfetti, perché sono solitamente più attente alla dieta e al consumo di cibi biologici, pongono molta attenzione alla qualità e alla varietà di quello che mangiano e sono informate rispetto al valore nutrizionale degli alimenti. L'importante è farsi guidare quando gli esami non vanno bene, assumere i

giusti integratori, accogliere i consigli del ginecologo, e in futuro del pediatra, per una salute nutrizionale in equilibrio.

Argento, probiotici, oli essenziali: così proteggi la tua fertilità

Contro i germi che minacciano genitali e utero, rinforza le difese con strategie tutte naturali

Gentile Dottoressa,

è vero che infezioni e infertilità potrebbero essere dovuti a un'alterazione della flora batterica vaginale? Grazie, **Margherita**

Cara Margherita, è verissimo. La flora vaginale e il suo benessere derivano dalla salute di quella intestinale. Un intestino in equilibrio è la base di un'area genitale protetta, equilibrata nel pH, pronta a rispondere agli attacchi dei germi patogeni. La fertilità femminile e maschile può essere danneggiata da batteri e virus che possono creare un danno transitorio o permanente. Herpes genitalis che si presentano a ogni ovulazione, Candida che causa fastidi e dolori durante i rapporti, streptococchi che provocano cistiti dopo il coito sono tre esempi di una sessualità compromessa da germi. E c'è anche la Chlamydia, grande nemico della fertilità: in

assenza di sintomi, può aggredire le tube in una donna o i tubuli seminferi nell'uomo, con un danno definitivo e permanente di sterilità completa.

Per sapere se la flora vaginale è sana o alterata, basta eseguire un tampone vaginale. Nell'uomo, l'esame corretto è la spermocoltura o il tampone uretrale. Per mantenere in equilibrio la flora ci sono i probiotici, da prendere entrambi per bocca al mattino a digiuno per almeno un mese. Le donne possono utilizzare anche probiotici vaginali, che si trovano in farmacia in semplici candele a uso interno, da utilizzare almeno tre volte la settimana, per almeno un mese. Ottima l'aggiunta di oli essenziali da unire ai probiotici primo fra tutti l'*eugenolo*, estratto dai chiodi di garofano, ottimo antisettico vaginale. Una buona risorsa è anche l'antico, ma sempre attuale, *argento colloidale*, antibatterico e infaticabile protettore della barriera di protezione dell'area genitale.



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it