

Gravidanza e allattamento. Il ruolo cruciale dell'acqua

Durante la gravidanza e l'allattamento, come e forse più che in ogni fase della vita, il ruolo dell'acqua è cruciale.

Prima e dopo il parto

In gravidanza, il corpo della donna si modifica in modo significativo: cambia la composizione dei liquidi corporei e del plasma, cambiano le caratteristiche reologiche del sangue (grado di viscosità, velocità di flusso ecc.), e il metabolismo (Ragonese, 2013). Un'adeguata idratazione in questo periodo è quindi vitale per sostenere sia la salute della madre che quella del bambino.

L'EFSA (European Food Safety Authority), raccomanda alle donne in gravidanza un apporto idrico simile a quello delle donne che non sono in gravidanza, ma con un incremento di circa 300 ml al giorno per soddisfare il maggiore fabbisogno energetico.

Durante la gravidanza, l'acqua svolge diverse funzioni cruciali, come dicevamo: contribuisce alla formazione del liquido amniotico, che protegge e favorisce lo sviluppo del feto, e aiuta a mantenere il volume sanguigno della madre, necessario per supportare il feto in crescita. Bere acqua è importante anche per prevenire la disidratazione, che può portare a complicazioni come contrazioni premature e infezioni del tratto urinario.

Dopo il parto, l'acqua continua a giocare un ruolo essenziale, specialmente durante l'allattamento. Il latte materno è composto per circa il 90% da acqua, rendendo l'idratazione della madre fondamentale per la sua produzione. È anche fondamentale che la madre mantenga sempre un'idratazione adeguata, non solo per migliorare i livelli di energia e ridurre l'affaticamento a cui è soggetta in questa fase della vita, ma anche per supportare il recupero post-partum.

La produzione del latte comporta poi un maggior dispendio di calcio e proteine oltre che di acqua: a queste nuove necessità si deve far fronte attraverso l'alimentazione, altrimenti la produzione di un latte adatto alle necessità del neonato avverrà a spese dell'organismo materno. Per le donne in allattamento è quindi consigliato un aumento di circa 700 ml al giorno di acqua rispetto alle donne non in allattamento della stessa età (EFSA, 2010).

Acqua in bottiglia o di rubinetto in gravidanza e l'allattamento

In gravidanza e allattamento l'acqua di rubinetto è sicura e adatta a essere consumata, come certamente lo è l'acqua in bottiglia. Per sostenere il corretto sviluppo del feto e la salute della madre è consigliato bere acqua con un basso contenuto di sodio (tenendo comunque conto che l'apporto di questo elemento con l'acqua è in genere limitato rispetto ad altre fonti alimentari) che aiuta a contrastare la ritenzione idrica e il gonfiore, entrambi fenomeni frequenti in gravidanza.

Il ruolo del calcio e del magnesio

È inoltre importante bere acqua ricca di calcio e magnesio, visto che sia la gravidanza che l'allattamento richiedono alla madre di fornire una quantità sufficiente di calcio (oltre ad altri minerali e nutrienti) al feto e al neonato.

Nonostante la richiesta di calcio sia simile durante la gravidanza e l'allattamento, gli adattamenti materni sono significativamente differenti in queste due fasi. Le donne perdono

da 300 a 400 mg di calcio al giorno attraverso il latte materno, e questa richiesta di calcio è

soddisfatta da una perdita del 5-10% del contenuto minerale dello scheletro durante i 6 mesi di allattamento (Kovacs, 2005).

Anche il magnesio, come il calcio, è un oligoelemento essenziale, e un fattore necessario per molteplici funzioni biochimiche nell'essere umano. Lo stato del magnesio è importante nello sviluppo del feto durante la gestazione e nella crescita del neonato durante il periodo perinatale. Inoltre, il magnesio è in grado di influenzare la probabilità di andare incontro a diverse patologie nell'infanzia o nell'età adulta (Fanni et al., 2021).

Dal neonato (a cui basta il latte) al bambino (troppo distratto per bere)

Con l'allattamento, i bambini assumono tutta l'acqua di cui hanno bisogno, che fino a 6 mesi di vita corrisponde a 100-190 ml per chilo di peso corporeo. Da 6 a 12 mesi il loro fabbisogno aumenta fino a 800 ml-un litro al giorno, a 24 mesi è di 1,2 litri circa, a 3 anni di 1,3 litri, tra i 4 e gli 8 anni da 1,6 a 2,1 litri.

Dopo i 6 mesi il fabbisogno di acqua viene integrato con altri alimenti e con il consumo diretto di acqua. Ma a questo proposito è bene tenere presente che i bambini hanno un senso della sete ridotto e spesso sono presi da altre attività e trascurano il bere. E invece i bambini vanno più soggetti degli adulti a disidratazione. Un dato: l'acqua rappresenta il 75% del peso corporeo di un neonato, mentre è pari al 60% del peso di un adulto, il neonato inoltre disperde quantità maggiori di acqua data la più intensa attività metabolica e le maggiori perdite attraverso la traspirazione. Quando il bambino perde liquidi per via di episodi di vomito e diarrea, bere è poi ancora più vitale. In Italia per prevenire la disidratazione basta aprire un rubinetto ma non è così ovunque: la disidratazione è tra le maggiori cause di morbilità e mortalità per i neonati e i bambini in molte aree del mondo.

Bibliografia

[EFSA, 2010 "Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water"](#)

[Fanni, Daniela, et al. "The role of magnesium in pregnancy and in fetal programming of adult diseases." *Biological trace element research* 199 \(2021\): 3647-3657](#)

[Kovacs, Christopher S. "Calcium and bone metabolism during pregnancy and lactation." *Journal of mammary gland biology and neoplasia* 10 \(2005\): 105-118](#)

[Ragonese, Fondazione Confalonieri, and AGUI AOGOI. "Nutrizione in gravidanza e durante l'allattamento" \(2013\)](#)