

PESO FORMA ED ECCESSIVO AUMENTO DI PESO IN GRAVIDANZA

Counseling comportamentale

Perché è importante tenere sotto controllo il peso in gravidanza?

Aumentare troppo di peso durante la gravidanza può arrecare danni sia alla donna che al neonato. Infatti, se ciò avviene, è maggiore il rischio di diabete gestazionale, di parto cesareo in emergenza e di neonato di peso >4 kg (macrosomia).

Come si definisce l'aumento di peso in gravidanza?

L'aumento di peso si definisce come differenza tra il peso misurato prima della gravidanza (peso pregravidanza) o durante il primo trimestre, e il peso al termine della gravidanza, cioè prima del parto. Nella seguente tabella sono riportati gli intervalli ideali di aumento di peso per le categorie di Indice di Massa Corporea (BMI) stabilite dalla WHO per la popolazione generale.

BMI pregravidanza	Aumento di peso ideale (Kg)
Basso (< 18,5)	13 - 18
Normale (18,5 – 24,9)	11 – 16
Sovrappeso (25 – 29,9)	7 - 11
Obesità (> = 30)	5 - 9

In che cosa consiste la raccomandazione su questo argomento?

Il medico di medicina generale fornisce direttamente un effettivo intervento di consulenza comportamentale volto alla promozione di un aumento controllato di peso, e alla prevenzione di un aumento eccessivo durante la gravidanza, oppure inserisce la donna in Centri dedicati, in cui si affiancano al medico altri specialisti della nutrizione e dell'attività fisica. L'intervento deve iniziare alla fine del primo trimestre/inizio del secondo, e proseguire fino al parto.

Quali sono i benefici e quali gli effetti negativi del counseling?

Per la madre: riduzione significativa del rischio di diabete gestazionale e di taglio cesareo d'emergenza. Non è significativo l'effetto su ipertensione, preeclampsia, emorragia post-partum, trauma perineale e morte.

Per il neonato: riduzione significativa del rischio di macrosomia. Nessun effetto su nascita pretermine, sindrome da distress respiratorio, morte neonatale, crescita nel primo anno di vita.

Non sono stati segnalati effetti negativi del counseling.

A chi è indirizzato il counseling?

A tutte le donne adolescenti e adulte in gravidanza, nell'ambito della medicina generale

Quali altri strumenti sono utili per la salute materno-fetale?

- Utilizzo di supporti tecnologici per il counseling, quali APP e Social media.
- Intervento di counseling per il peso forma anche per le donne **non** in gravidanza
- Programmi di esercizio fisico durante la gravidanza, per ridurre lo sviluppo di ipertensione gestazionale.

A cura di: *dott.ssa Maddalena Saitta*

Aggiornamento: *Giugno 2021*

RIFERIMENTI. *Final Recommendation Statement. Healthy Weight and Weight Gain In Pregnancy: Behavioral Counseling Interventions.* <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/healthy-weight-and-weight-gain-during-pregnancy-behavioral-counseling-interventions>

ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso
Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino
CF. 97574720013 www.aspicodv.com +39 3343898714 aspicodv@gmail.com

