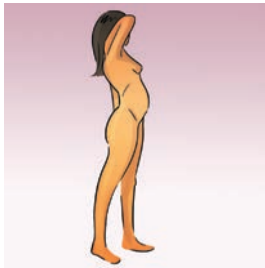


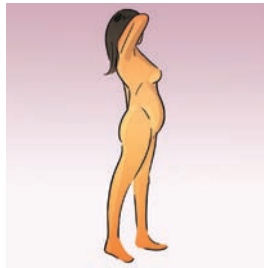
2 - Incremento di peso consigliato in gravidanza

Durante la gravidanza sia per le donne non diabetiche che quelle affette da diabete l'aumento di peso consigliato varia in base all'Indice di Massa Corporea o Body Mass Index (IMC o BMI) che la donna ha prima di iniziare la gravidanza.

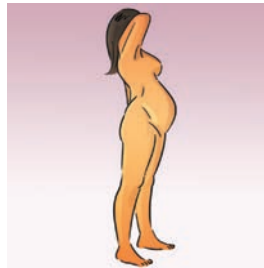
$$BMI \text{ o } IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altezza (m)} \times \text{altezza (m)}}$$



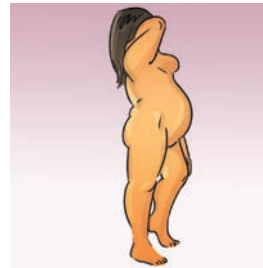
Il fabbisogno energetico per chi inizia la gravidanza sottopeso (**BMI inferiore a 18,5**) è maggiore, l'aumento di peso auspicabile è fra i 12,5 e i 18 kg.



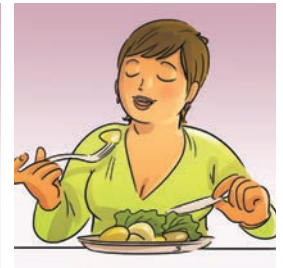
Per chi inizia la gravidanza in situazione di normopeso (**BMI compreso fra 18,5 e 25**) l'aumento di peso auspicabile è fra gli 11,5 e i 16 kg.



Per chi inizia la gravidanza in sovrappeso (**BMI compreso fra 25 e 30**) è auspicabile contenere l'aumento di peso tra i 7 e i 11,5 kg.

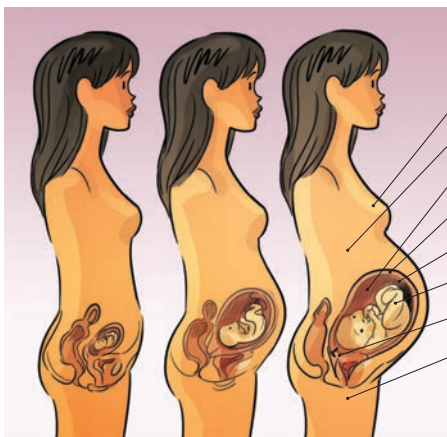


Per chi è obesa all'inizio della gravidanza (**BMI superiore a 30**), il guadagno di peso raccomandato è tra i 5 - 9 kg).



Non è mai consigliabile perdere peso durante l'attesa.

Distribuzione indicativa dell'incremento ponderale materno



I trimestre II trimestre III trimestre

Seno	0,7-1,4 kg
Liquidi	1,6-2,3 kg
Placenta	0,5-0,7 kg
Volume plasmatico	1,6-1,8 kg
Liquido amniotico	0,9 kg
Feto	3,2-3,4 kg
Utero	0,7-1,4 kg
Riserve materne	1,8-4,3 kg

L'aumento di peso dovrebbe essere graduale durante tutta la gravidanza.

Durante la prima metà, l'aumento di peso riguarda soprattutto la madre: nel primo trimestre esso infatti è determinato soprattutto dall'espansione del volume ematico (sangue) e dalla crescita dell'utero.

Nel secondo trimestre si osserva un aumento della massa adiposa e del tessuto mammario.

Durante la seconda metà della gravidanza l'aumento di peso è legato soprattutto alla crescita del feto e all'aumento di volume della placenta.

Queste indicazioni sull'aumento di peso in gravidanza sono valide per tutte le tipologie di gravidanze.