



AUMENTO DE PESO NA GRAVIDEZ

A gravidez é um dos períodos da vida da mulher em que a alimentação assume particular importância. **Uma alimentação de elevada qualidade nutricional e em quantidades adequadas, é determinante para o crescimento e desenvolvimento harmoniosos do bebé, assim como para a prevenção de complicações durante a gravidez e o parto.** O atraso de crescimento intrauterino, o risco de desenvolvimento de diabetes gestacional, de hipertensão e de parto prematuro, são apenas alguns exemplos das consequências de uma alimentação excessiva ou insuficiente durante a gravidez. Para além disso, uma alimentação equilibrada é essencial para que os sintomas característicos da gravidez, como a fadiga, as náuseas matinais, a obstipação e a azia, possam ser evitados ou, pelo menos, minimizados.

Uma das preocupações da futura Mamã é o aumento de peso durante a gravidez. Esta é uma preocupação legítima já que, quer o ganho de peso insuficiente, quer o ganho de peso muito rápido e excessivo, são prejudiciais à saúde da grávida e do bebé! Não são raros os casos em que a mulher durante os primeiros meses de gravidez apresenta já um ganho de peso considerável. Ora perante uma situação como esta, há que desdramatizar, mas consciencializar a futura mamã para o fato da gravidez não ser o momento oportuno para a adoção de dietas restritivas e baixas em calorias para perder peso (nem para o manter!). Se o fizer, a grávida não só ficará debilitada, como estará a condicionar o desenvolvimento fetal, nomeadamente do sistema nervoso, com risco de baixo peso ao nascer, ou mesmo prematuridade. Para além disso, quer a produção quer a qualidade do leite materno que irá oferecer ao seu filho estará comprometida. Assim, tal como engordar demasiado na gravidez não é sinal de saúde, querer manter-se magra a qualquer custo também não é!

É consensual que **o ganho de peso durante a gestação deva ocorrer de forma lenta e progressiva, sendo mais significativo a partir do 2º trimestre e de acordo com o peso prévio à conceção**, tal como recomendado pelo *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e Nutrição na Gravidez* da Direção Geral de Saúde (2015). Na tabela abaixo, poderá ser consultado qual o aumento de peso ideal durante a gravidez, bem como o ganho de peso semanal durante o 2º e 3º trimestre.



Peso antes de engravidar	Aumento de peso recomendado durante a gravidez	Ganho de peso por semana no 2º e 3º trimestres
Baixo peso	12,5 a 18 kg	0,5 kg
Normal	11,5 a 16 kg	0,4 kg
Excesso de peso	7 a 11,5 kg	0,3 kg
Obesidade	5 a 9 kg	0,2 kg

A adequação e orientação nutricional durante a gestação, respeitando as características de cada mulher, e dando prioridade máxima ao aporte de energia e nutrientes ao feto para que este se desenvolva na sua plenitude, são fundamentais para uma gravidez saudável!

Inês Tomada – Nutricionista

Revisto em 27|09|2015

Nota: Este texto não substitui o conselho do seu profissional. Procure sempre o conselho do seu nutricionista e do médico.