

## NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO

Pesquisadores: SPINATO, Glênio; DALL'AGNOL, Aline; CENCI, Isabel; SBRUSSI, Murilo; MENEGAT, Vinicius Colle

O adequado suporte nutricional durante toda a gestação é fundamental para o desenvolvimento embrionário fetal e a prevenção de comorbidades na vida futura. A avaliação nutricional faz parte da consulta de pré-natal, idealmente deve ser realizada ainda no período preconcepcional, para as suas adequações e também para o cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), medida utilizada como padrão pelo Ministério da Saúde (MS) no acompanhamento do ganho ponderal. Nesta revisão bibliográfica identifica-se que o ganho de peso ao final de uma gestação é inversamente proporcional ao do IMC pré-gravídico. As necessidades nutricionais são diferentes nos três trimestres, e podem ser maiores em gestações gemelares, contudo, é importante salientar que uma alimentação balanceada e hidratação adequada são suficientes e dispensam a suplementação com polivitamínicos, com exceção para o ferro e o ácido fólico, em que o primeiro deve ser iniciado com 16 semanas de gestação e mantido até o puerpério e o segundo antes da concepção, mantido durante as primeiras oito semanas. O ganho excessivo de peso está associado a macrosomias, desproporção cefalopélvica, infecções, hipertensão arterial e pré-eclampsia. Já o ganho insuficiente aumenta os índices de prematuridade, baixo peso ao nascer e crescimento restrito. Esses distúrbios nutricionais aumentam consideravelmente as chances de desenvolver doenças como obesidade, hipertensão, dislipidemia e Diabetes Mellitus ao longo dos anos. Considerando a importância de um adequado suporte nesse momento, implementar medidas educativas e de estímulo a mudanças nos hábitos de vida, objetivando um IMC adequado, pré-natal de qualidade e ingestão suficiente para as necessidades, sem exageros, pode-se diminuir a morbimortalidade materno-fetal e adulta.

Palavras-chave: Gestação. Nutrição. Prevenção. Comorbidades.