

Ganho de peso na gestação

Sabia que a sua gestação é conhecida como um processo anabólico?

O anabolismo refere-se ao processo que **constrói** moléculas complexas a partir de moléculas simples, **consumindo energia** para isso.



Isso porque a gestação requer uma quantidade extra de energia e nutrientes para garantir o crescimento e manutenção do feto e da placenta e na formação de novos tecidos maternos. A organização mundial de saúde (OMS) explica isso da forma mais simples:

O feto precisa de nutrientes para ter energia!



Para isso, o corpo precisa ser **eficiente**.

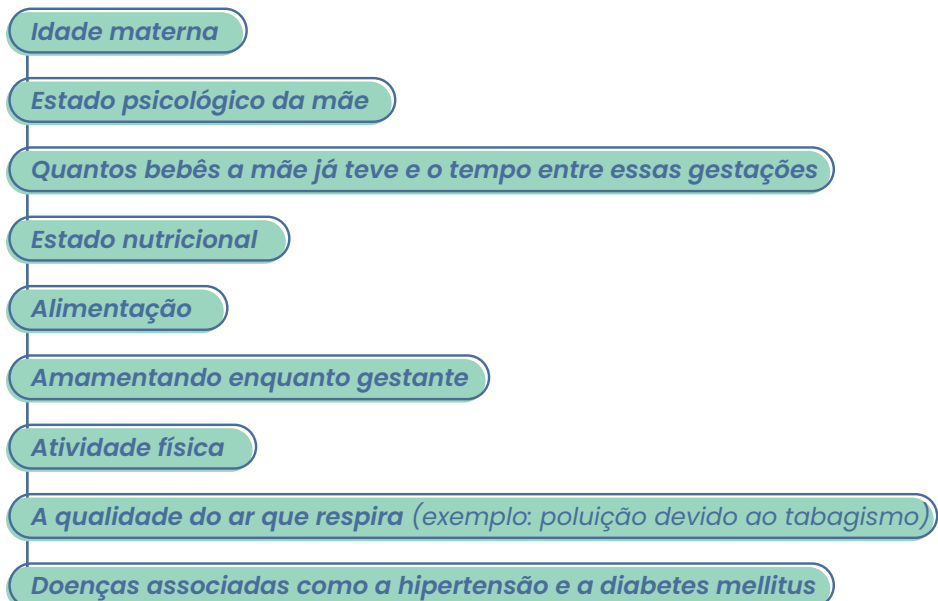
Muitas mães, naturalmente, sentem a necessidade de reduzir as atividades físicas ou, até mesmo, a intensidade; também ficam cansadas mais rápido graças ao aumento da demanda fetal. Além disso tudo, há um aumento na eficiência metabólica da utilização de energia.



O famoso **“comer por dois”** enquanto está gestando **não é bem verdade**: a quantidade calórica a mais que a mulher necessita é relativamente pouca. O que realmente “dobra” é a quantidade de micronutrientes como vitaminas e minerais. Falaremos mais sobre isso nos próximos módulos.

Na gestação, seu bebê precisa apenas de **você** para a sua nutrição. Por isso, otimize a densidade de nutrientes! **Qualidade é mais importante que quantidade.** Dessa maneira, seu ganho de peso também ficará adequado.

Mencionamos no segundo módulo sobre **individualidade**. A sua gestação e parto podem ser influenciados por vários fatores, o que os torna únicos:



Muitos desses itens também influenciam no ganho de peso na gestação. Antes de mencionar os ganhos médios de peso, é importante entendermos quais são os **componentes do ganho de peso** durante a gestação:

Produtos da concepção

Feto
Líquido amniótico
Placenta

Aumento dos tecidos maternos

Volume sanguíneo
Líquido extracelular
Crescimento do útero e das mamas
Aumento dos depósitos maternos (gordura)

Qual é o ganho de peso adequado durante a gestação?

É importante lembrar que o que mostraremos aqui são médias. Lembre-se: **individualidade!**

Por isso, **consulte** seu nutricionista e/ou **converse** com seu médico. Há mães que retêm mais líquidos - o que vai aumentar o peso. Não fique obcecada com o seu ganho de peso - na verdade, sintá-se à vontade para guardar sua balança. Seu peso será monitorado de perto por seu médico/nutricionista durante cada visita ao consultório.

Mantenha em mente, também, que não é nada incomum ter um ganho de peso alto ao final do segundo trimestre ou início do terceiro. Isso vai acontecer graças ao aumento significativo de sangue e líquidos corporais.

A seguir, vejamos uma **tabela do estado nutricional** de acordo com o IMC pré-gestacional e ganho de peso de acordo com o período gestacional:

Gestação

Classificação	IMC pré-gestacional	Ganho de peso total em kg
Abaixo do peso	< 18,5	13 - 18
Adequado	18,5 - 24,9	11 - 16
Sobrepeso	25 - 29,9	7 - 11
Obesidade	> 30	5 - 9

Institute of Medicine (IOM) 2009

Gestação gemelar

Classificação	0-20 semanas (em g/semana)	20-28 semanas (em g/semana)	28 semanas até o parto (em g/semana)
Abaixo do peso	570 a 790	680 a 790	570/semana
Adequado	470 a 680	570 a 790	450/semana
Sobrepeso	450 a 570	540 a 680	450/semana
Obesidade	340 a 450	340 a 570	340/semana

Institute of Medicine (IOM) 2009

Referências

1. Institute of Medicine (IOM). Weight Gain during pregnancy: Reexamining the guidelines 2009
 2. Dufour, Darna L., and Michelle L. Sauther. "Comparative and evolutionary dimensions of the energetics of human pregnancy and lactation." *American Journal of Human Biology* 14.5 (2002): 584-602.
 3. Atalah ES, Castillo CL, Gomez CL, Mateluna AA, Arteaga CR, Castro RS, et al. Malnutrición de la embarazada: un problema sobrestimado. *Rev med chile* 1995; 123: 1531-8.
 4. Organização Mundial da Saúde. Recomendações da OMS sobre cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez, 2016.
 5. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. Atendimento Pré-Natal - Manual Técnico. Brasília: 2000.
 6. Rose Ann Hudson, Catherine Jones. *Eating for Pregnancy: Your Essential Month-by-Month Nutrition Guide and Cookbook* paperback. July 2, 2019.
 7. *Pregnancy diet cookbook: Eating for Pregnancy: Your Essential Month-by-Month Nutrition Guide and Cookbook*, Esther Roberta ph.d. Apr 16, 2020
- Atalah ES, Castillo CL, Castro RS, Aldea AP. Propuesta de un nuevo estándar de evaluación nutricional en embarazadas. *Rev med chile* 1997; 125:1429-36.

Desejo uma ótima gestação à você!

Com saúde, Amy Erkel - Mestre em nutrição e fundadora da @BABYLOADING