



Alimentazione nella Gravidanza e nell'Allattamento

## alimentazione da seguire durante la gravidanza

### 📍 Mappa

□



Il Dottor Oscar Lucio Leone svolge la sua attività come libero professionista a Rho (Milano).

Da oltre trent'anni si dedica al trattamento delle malattie della nutrizione presso il suo Ambulatorio di Dietologia. Il suo approccio al Paziente in sovrappeso è multidisciplinare, contemporaneamente medico, psicologico e nutrizionale. Medico perché sovrappeso e obesità sono patologie che si interfacciano con altre patologie conseguenziali; psicologico perché il Paziente che affronta un percorso dietologico deve essere sostenuto anche da un punto di vista emotivo; nutrizionale perché lo scopo della terapia è la risoluzione del problema peso attraverso un'educazione e un controllo dell'alimentazione. E' stato ospite fisso di una rubrica di divulgazione medico internistica presso Radio Reporter di Milano; viene consultato come esperto di problematiche medico nutrizionali da testate a diffusione regionale. Per esigenze professionali e personali ha seguito Corsi di Aggiornamento e Perfezionamento post-Universitari sui più svariati temi di Medicina, Chirurgia e Nutrizione acquisendo informazioni e abilità che gli hanno permesso di gestire con successo tutta la sua vita professionale. Presso il suo studio e in altre sedi tiene Corsi di Alimentazione dell'età evolutiva, adulta, senile, in condizioni patologiche (ipertensione arteriosa, diabete, dislipidemie, epatopatie, insufficienza renale, calcolosi biliare, calcolosi renale) e fisiologiche particolari (gravidanza, allattamento, sport).

### 📄 Descrizione

La giusta alimentazione da seguire durante la gravidanza potete seguirla a Milano con il Dott. Oscar Lucio Leone, medico che si è affermato come punto di riferimento per le future mamme che desiderano seguire un percorso nutrizionale personalizzato durante questo delicato periodo. Grazie alla sua formazione specialistica e all'esperienza pluriennale, il Dottor Leone offre consulenze nutrizionali mirate che tengono conto delle specifiche esigenze di ogni donna in attesa. Nutrizione prenatale: l'importanza di una dieta equilibrata. Durante la gravidanza, il fabbisogno nutrizionale cambia significativamente. Il Dott. Oscar Lucio Leone sviluppa piani alimentari personalizzati che garantiscono l'apporto ottimale di nutrienti essenziali per lo sviluppo fetale e il benessere materno. La sua metodologia si basa su evidenze scientifiche aggiornate e sulla valutazione individuale di ogni paziente. I nutrienti fondamentali da considerare durante la gravidanza includono: - Acido folico: essenziale per prevenire difetti del tubo neurale - Ferro: necessario per prevenire l'anemia e sostenere l'aumento del volume sanguigno - Calcio: fondamentale per la formazione delle ossa del feto - Omega-3: importanti per lo sviluppo cerebrale del bambino - Proteine: necessarie per la crescita dei tessuti fetali. Nel capoluogo lombardo, il servizio di consulenza nutrizionale offerto dal Dott. Leone si distingue per l'attenzione particolare alle abitudini alimentari tipiche della cultura locale, integrando la tradizione gastronomica milanese con i principi di una sana alimentazione prenatale. Percorsi nutrizionali trimestrali per il primo, secondo e terzo trimestre della gravidanza. Il Dott. Oscar Lucio Leone struttura i suoi piani alimentari seguendo questa progressione naturale: Primo trimestre: focus sulla gestione della nausea e sull'integrazione di acido folico. Secondo trimestre: adeguamento dell'apporto calorico e attenzione ai nutrienti chiave per lo sviluppo fetale. Terzo trimestre: bilanciamento tra le esigenze energetiche aumentate e il controllo del peso. Post-parto: sostegno nutrizionale per il recupero e l'allattamento. Questa suddivisione permette di affrontare le sfide specifiche di ogni fase della gravidanza, garantendo un supporto continuo e mirato. L'approccio del Dott. Leone non si limita a fornire i

ndicazioni generiche, ma considera le preferenze personali, eventuali intolleranze o allergie, e qualsiasi condizione medica preesistente. Gestione di condizioni specifiche legate alla gravidanza La gravidanza può talvolta comportare condizioni che richiedono un'attenzione nutrizionale particolare. Il Dott. Oscar Lucio Leone ha sviluppato protocolli specifici per gestire situazioni come il diabete gestazionale, l'ipertensione gravidica o le carenze nutrizionali. La sua esperienza pluriennale gli consente di elaborare strategie alimentari efficaci che aiutano a controllare i parametri clinici senza compromettere il benessere della madre e del bambino. Le pazienti ricevono indicazioni pratiche su come combinare gli alimenti, gestire gli eventuali cravings e mantenere un'alimentazione varia nonostante le limitazioni imposte dalla condizione. Il Dottor e si avvale inoltre di tecniche di monitoraggio avanzate per verificare l'efficacia del piano alimentare e apportare eventuali modifiche in base all'evoluzione della gravidanza. Questo approccio dinamico garantisce risultati ottimali e un adattamento costante alle mutevoli esigenze nutrizionali. Scegli il Dott. Oscar Lucio Leone a Milano per l'Alimentazione da seguire durante la Gravidanza Affidarsi a un professionista qualificato per l'alimentazione nella gravidanza rappresenta una scelta di responsabilità verso sé stesse e il proprio bambino. Il Dott. Oscar Lucio Leone combina competenza scientifica, sensibilità umana e un'attenzione personalizzata che lo rendono il consulente ideale per questo periodo speciale. La sua metodologia non si limita a fornire liste di alimenti consentiti o proibiti, ma educa le future mamme sui principi della nutrizione prenatale, rendendole consapevoli e autonome nelle loro scelte quotidiane. Questo approccio educativo ha aiutato centinaia di donne a vivere la gravidanza con serenità e consapevolezza. Per ricevere maggiori informazioni o prenotare una consulenza nutrizionale dedicata alla gravidanza, è possibile contattarlo direttamente lo studio del Dott. Leone. Le future mamme troveranno un ambiente accogliente e professionale, dove ogni domanda trova risposta e ogni preoccupazione viene affrontata con competenza e umanità.

## **Contatti**

**DOTT. OSCAR LEONE**

Tel. 3496501697

<http://www.oscarleonenutrizione.com>

Corso Europa, 209, Rho, 20017

Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì:

15.00 - 20.00 | Mercoledì: 09.00 - 1

2.30

---