

Sono incinta: devo mangiare per due?

INDICE

■ **La verità scientifica:**

■ **Ricorda:**

■ **Leggi anche**

Circolano tantissime credenze popolari in tema di **gravidanza e alimentazione**: secondo una delle teorie più comuni, durante i nove mesi di attesa la futura mamma deve mangiare per due perché ha bisogno sia di nutrire correttamente se stessa, sia di assicurare al bambino la giusta quantità di cibo. Bisogna sempre tenere a mente che l'**alimentazione influenza direttamente la salute** della gestante, l'andamento della gravidanza e lo stato di nutrizione del nascituro: mangiare di più va bene, ma mangiare per due - quindi introdurre più calorie del dovuto - può causare **problemi di salute** alla mamma e anche al bambino. Pertanto, la convinzione che le donne in dolce attesa debbano mangiare per due è **completamente priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

• **Eccesso di peso e rischi per la salute**

Mangiare il doppio in gravidanza può determinare un eccessivo aumento di peso che, a sua volta, può causare problemi di salute come il **diabete gestazionale**, l'**ipertensione** e l'**obesità**. Anche per il nascituro i rischi del surplus di calorie non sono da sottovalutare: se la futura mamma introduce **troppa energia**, il piccolo avrà una maggiore probabilità di diventare un **bambino obeso** o diabetico. Per questa ragione le linee guida consigliano di non mangiare più del solito nei primi due mesi di gravidanza e, dal terzo mese in poi, di non superare in media le 200-300 kcal quotidiane in più.

• **Cosa e come mangiare in gravidanza?**

È consigliabile seguire un'alimentazione **equilibrata** e il più possibile varia, in modo da introdurre correttamente tutte le **vitamine** (A, D, C, B6, B12, acido folico), i **sali minerali** (calcio, ferro, fosforo) e gli acidi **grassi** essenziali (Omega 3 e 6). La dieta della gestante deve prevedere **abbondanti quantità di frutta e verdura**, **giuste porzioni** di cereali preferibilmente **integrali** (ideali per contrastare la **stipsi** tipica di questo periodo), **proteine** come carne, pesce, uova o legumi, ma anche **latte e derivati** come yogurt e formaggi. Il **Grana Padano DOP**, in particolare, contiene ottime quantità di **proteine ad alto valore biologico**, **calcio**, **vitamine fondamentali** per la gravidanza come la A e quelle del gruppo B (B2 e B12), oltre a **fosforo**, **zinco** e **selenio**. Questo formaggio si può utilizzare grattugiato anche tutti i giorni (10 g, un cucchiaino) per insaporire le pietanze al posto del sale.

• **Alimenti pericolosi**

Durante il periodo gestazionale la futura mamma deve fare attenzione ad alcuni alimenti (es. **carne cruda**, **pesce crudo**, **insaccati**, **uova crude**, **formaggi freschi**), perché possono veicolare patogeni responsabili di malattie a carico del feto o germi responsabili di **infezioni o tossinfezioni alimentari**. Deve inoltre consumare con moderazione **sale** e caffeina, poiché aumentano il rischio di malattie del cuore e di ipertensione, ed evitare tutte le **bevande alcoliche**, in quanto potrebbero danneggiare gli organi e il sistema nervoso del bambino.

Ricorda:

L'alimentazione della gestante deve essere ben equilibrata e rapportata alle reali esigenze energetiche sue e del suo bambino per non incorrere in problemi di salute. Mediamente, per la normale crescita del feto e la salute della mamma, il peso al parto non dovrebbe

essere aumentato di 9-12 kg a seconda della costituzione della gestante.

Collaborazione scientifica

[Dott.ssa Carolina Poli](#)

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.