


# Sono incinta: devo mangiare per due?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

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



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

#### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

#### 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.