

# Cosa mangiare in gravidanza

{pb-share}



{pb-buttons}

Cosa mangiare in gravidanza

## INDICE

[Come cambia la dieta della donna in gravidanza](#)

[Quali nutrienti per la futura mamma?](#)

[Cibi da evitare in gravidanza](#)

[Leggi anche](#)

L'alimentazione della donna in gravidanza gioca un ruolo fondamentale, prima e durante tutto il periodo gestazionale. È una condizione essenziale per un adeguato sviluppo del feto, per un buon esito del parto, per la crescita futura del bambino, nonché per la prevenzione di patologie neonatali. Di cosa e quanto deve mangiare la donna in dolce attesa parliamo oggi con la Dottoressa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

## Come cambia la dieta della donna in gravidanza

L'alimentazione della gestante deve essere modificata per soddisfare le richieste energetiche del bambino, ma anche della madre. Questo si traduce nell'introdurre più calorie ai pasti della giornata, ma non significa che la mamma debba mangiare per due, perché così sarebbe eccessivo.

- Dal secondo trimestre in poi, la mamma deve assumere circa 200-300 calorie in più e circa 9 grammi di proteine in più rispetto al normale. Aumenta inoltre il fabbisogno di vitamine e minerali.
- Se la donna in gravidanza mangiasse per due rischierebbe un aumento di peso eccessivo e potenzialmente pericoloso per lei e per il bambino. Bisogna solo adeguare la dieta ove necessario.

# Quali nutrienti per la futura mamma?

La dieta della gestante deve essere equilibrata e fornire tutti i macro e micronutrienti necessari alla sua salute in generale, ma deve anche apportare maggiori quantità di minerali e vitamine, indispensabili per la mamma e il feto. Non bisogna sottovalutare i micronutrienti, primo fra tutti il **calcio**, poiché è indispensabile per lo sviluppo dello scheletro del bambino.

- I fabbisogni di calcio in gravidanza aumentano di parecchio e, se la mamma non ne assume abbastanza con la dieta, saranno le ossa materne a privarsene, decalcificandosi e andando incontro a malattie come l'osteoporosi. Il calcio si assume soprattutto da latte e derivati come Grana Padano DOP. Questo formaggio è il più ricco di calcio tra quelli comunemente consumati. Consigliato un cucchiaino di grattugiato ogni giorno per condire i primi piatti e i passati di verdura al posto del sale, o qualche scaglia come spuntino.
- Il fabbisogno di **ferro** raddoppia in gravidanza. Ne sono ricche soprattutto le carni perché contengono un ferro molto assimilabile, lo sono meno invece i vegetali, però l'assorbimento migliora condendo le verdure con il limone.
- **L'acido folico** è importantissimo già dal momento in cui si cerca la gravidanza. Anche alcune vitamine, **come la A e quelle del gruppo B**, sono molto importanti e sono contenute in buone quantità del Grana Padano DOP, in particolare la B12.
- In gravidanza non possono mancare gli **omega 3** per il corretto sviluppo delle strutture nervose del feto. Il fabbisogno lo si può raggiungere mangiando pesce 3 volte a settimana, ma anche la frutta secca a guscio ne contiene buone quantità. Sono particolarmente ricchi di omega 3 i semi di lino, che si possono aggiungere a yogurt e insalate.

## Cibi da evitare in gravidanza

Gli alimenti generalmente da evitare durante la gravidanza sono:

- Acolici e superalcolici, compresi vino e birra.
- Frattaglie animali, paté di carne e la carne cruda, come le tartare, o poco cotta, come una bistecca al sangue.
- Uova non completamente cotte, tipo alla coque o in camicia.
- Frutti di mare, sia cotti che crudi, il pesce crudo o scottato.
- Latte crudo, cioè non pastorizzato, i formaggi freschi fatti con latte crudo e i formaggi a crosta fiorita ed erborinati, come il gorgonzola.
- Insaccati crudi, come il prosciutto crudo o la bresaola, soprattutto per le donne suscettibili alla toxoplasmosi.

**Qui** puoi trovare ulteriori dettagli sull'alimentazione della donna in gravidanza. Consulta la dieta apposita con la lista degli alimenti da evitare, da moderare e da preferire.

## Leggi anche

{article-slider}

**AVVERTENZE**