

Dieta e menu per **Gravidanza**

INDICE

- **Sintomi della gravidanza**
- **Come avere la conferma del concepimento**
- **Stato nutrizionale e fabbisogni in gravidanza**
- **Raccomandazioni dietetiche generali**
- **Alimenti non consentiti**
- **Alimenti consentiti con moderazione**
- **Alimenti consentiti e consigliati**
- **Consigli pratici**
- **Il peso in gravidanza**
- **Gravidanza e nausea**
- **Gravidanza e stipsi**
- **Gravidanza e reflusso gastro-esofageo**
- **Leggi anche**

Sintomi della gravidanza

I primi sintomi della gravidanza, intesi come **segnali che possono indicare alla donna di essere incinta**, sono:

- **L'assenza delle [mestruazioni](#)**, anche detta amenorrea.

Di solito, un ritardo di oltre dieci giorni dal giorno atteso per l'arrivo delle mestruazioni può indicare l'inizio della gravidanza.

- **[Modificazioni dei seni](#) conseguente alla spinta ormonale.**

Le mammelle aumentano di volume, sono dolenti e turgide al tatto. La cute dei capezzoli diventa più scura e più sensibile agli stimoli superficiali.

- **Nausea, salivazione intensa (scialorrea) e vomito.**

Questi sintomi sono spesso accompagnati da **alterazioni nella percezione degli odori e dei sapori** (odori comuni, come quello della benzina o degli animali, possono dare molto fastidio alla donna incinta, oppure cibi che prima le piacevano ora possono disgustarla, ecc.). Situazioni simili sono molto frequenti nelle prime fasi della gravidanza e **caratterizzano tutto il primo trimestre**, seppur in misura differente perché i sintomi variano da donna a donna.

- **Modificazioni dell'intestino e della diuresi.**

Il progesterone (ormone della gravidanza) agisce sull'intestino, provocando un **rallentamento della peristalsi**, cioè del movimento propulsivo delle pareti intestinali che favorisce la fuoriuscita delle feci, provocando così la [stipsi](#). Inoltre, fin dagli inizi della gestazione, la donna sentirà **l'esigenza di urinare più spesso** (pollachiuria).

- **Sonnolenza, stanchezza e spossatezza.**

Il progesterone **fa rallentare tutte le attività dell'organismo**, affinché tutte le energie vengano concentrate per lo sviluppo del feto. Questo fa sentire la donna molto stanca e carente di sonno, specialmente durante il primo trimestre. Inoltre, la vasodilatazione tipica della gravidanza (i vasi sanguigni devono favorire l'afflusso di sangue all'utero e alla placenta) causa una riduzione della pressione sanguigna, che porta a una sensazione di spossatezza. Anche l'istaurarsi di **un'anemia** per gli aumentati fabbisogni di ferro durante la gravidanza e per modifiche dell'apparato cardiocircolatorio può contribuire al senso di stanchezza della donna gravida.

- **Alterazioni dell'umore.**

Durante la gravidanza, a causa degli ormoni che agiscono sul sistema nervoso, si verifica un **aumento della sensibilità emotiva**, con picchi di entusiasmo e felicità alternati a malumore e tendenza al pianto. Questo ha lo scopo di stimolare nella donna l'istinto e i comportamenti materni.

Come avere la conferma del concepimento

La conferma dell'avvenuto concepimento si basa sul **test sanguigno** che identifica le beta-HCG (ormoni della gravidanza). A un test di gravidanza positivo in genere deve sempre seguire, dopo un opportuno periodo di tempo, **un'ecografia pelvica**.

- **L'ecografia permetterà di confermare la presenza della gravidanza**, verificarne la corretta sede di impianto nell'utero, rilevare il battito cardiaco del feto e diagnosticare l'eventuale presenza di una gravidanza gemellare.

Stato nutrizionale e fabbisogni in gravidanza

L'alimentazione della donna incinta deve essere modificata per rispondere alle sue necessità e a quelle del feto (sintesi dei nuovi tessuti e loro metabolismo, ma anche aumentato lavoro di alcuni organi della madre, es. polmoni e cuore).

- Durante la gravidanza, si prevede pertanto **un aumento medio degli apporti energetici di circa 260 kcal al giorno per il secondo trimestre e di 500 kcal al giorno nel terzo trimestre**, mentre si considerano trascurabili le variazioni nel primo trimestre (in riferimento alla donna con iniziale normopeso). Non solo energia, ma anche il fabbisogno di alcuni nutrienti aumenta: in particolare di **proteine, vitamine, minerali** e altri micronutrienti. **Attenzione:** questo **non significa che la futura mamma debba “mangiare per due”**, poiché rischierebbe un aumento di peso eccessivo e **potenzialmente pericoloso**. Occorre solo adeguare la dieta ove necessario. Nel caso in cui la futura mamma fosse sottopeso o sovrappeso già prima della gravidanza, i fabbisogni di calorie devono essere valutati individualmente e si dovrà tenere conto di diversi parametri, fra i quali il peso pregravidico, l'aumento di peso consigliato e l'attività fisica svolta.
- Il **fabbisogno di ferro raddoppia in gravidanza** e spesso è necessario ricorrere a supplementazioni (integratori), considerando soprattutto l'elevato rischio di anemia materna con conseguente inadeguato sviluppo fetale in caso di carenza.
- Particolarmente cruciale, nel periodo di gestazione, è **la copertura dei fabbisogni di calcio, che aumentano notevolmente in gravidanza**. Se l'alimentazione della madre non fosse in grado di fornire la quantità di calcio necessaria alla formazione dello scheletro del bambino, saranno le ossa materne a privarsi del minerale, decalcificandosi e quindi **diventando più deboli**. Ricordiamo che la principale fonte di calcio sono **latte e derivati**. Grana Padano DOP, in particolare, è il formaggio che **apporta la maggiore quantità di calcio** tra quelli più consumati, pertanto è consigliato l'uso di **un cucchiaino di grattugiato al giorno** per condire i primi piatti e i passati di verdure, anche **al posto del sale**.
- Altri nutrienti importanti durante la gravidanza sono **l'acido folico** (raccomandabile la supplementazione, iniziandola già al momento in cui si cerca una gravidanza) e **le vitamine B1, B2, B12 ed A**, che si trovano, ad esempio, nel Grana Padano DOP.
- Per il corretto sviluppo delle strutture nervose del feto, nonché come coadiuvante nella prevenzione della **depressione post-partum materna**, è raccomandabile un adeguato apporto di **acidi grassi essenziali della serie omega 3** (in particolare di **DHA**), anche mediante un'eventuale supplementazione qualora indicata dal medico ginecologo. Evidenze scientifiche recenti suggeriscono che questi grassi possono avere azioni favorevoli anche sul peso del bambino alla nascita e sulla durata della gravidanza.
- Infine, **la luteina** deve essere presente nell'alimentazione della donna gravida, un pigmento a forte azione **antiossidante** contenuto in alcune verdure, poiché ha un ruolo importante nella formazione della retina del feto.

Riassumendo, secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), una donna in gravidanza ha bisogno di:

NUTRIENTE	QUANTITA' RACCOMANDATA IN GRAVIDANZA
Proteine	+ 1 g al giorno nel 1° trimestre + 8 g al giorno nel 2° trimestre + 26 g al giorno nel 3° trimestre
Calcio	1200 mg al giorno

Vitamina B6	1,9 mg al giorno
Vitamina B12	2,6 µg al giorno
Vitamina C	100 mg al giorno
Vitamina A	700 µg al giorno
Vitamina B1	1,4 mg al giorno
Acido folico	600 µg al giorno
Ferro	27 mg al giorno
Iodio	200 µg al giorno
Zinco	11 mg al giorno
Rame	1,2 mg al giorno
Selenio	60 µg al giorno
Acqua	+350 ml al giorno

Raccomandazioni dietetiche generali

L'alimentazione materna gioca un ruolo fondamentale. Una dieta corretta, prima e durante tutto il periodo gestazionale, è una condizione essenziale per garantire **un adeguato sviluppo del feto**, per **un buon esito del parto**, per la **crescita futura del bambino**, nonché per la **prevenzione di patologie neonatali**.

1. Seguire una dieta appropriata per la gravidanza, che rispetti i fabbisogni in particolare di **calcio, ferro e acido folico**. Ricorda che "dieta" non significa "restrizione calorica", ma regime alimentare corretto, sano ed **equilibrato**. Questi, che sono per tutti i principi per un corretto stile di vita, lo sono maggiormente per la donna in attesa, per il suo benessere e per quello del bambino che nascerà.
2. Ridurre il consumo di **zuccheri semplici**, preferendo i carboidrati complessi.
3. Ridurre il consumo di **grassi**, soprattutto di grassi saturi.
4. Incrementare il consumo di **fibra**.
5. **Evitare periodi di digiuno prolungato e non saltare mai i pasti**, nemmeno per pratiche religiose (es. Ramadan). Il digiuno può causare la comparsa di corpi chetonici (sostanze dannose per il bambino).
6. Evitare eccessi nutrizionali nel fine settimana.
7. Consumare pasti completi (carboidrati + proteine + verdura) a pranzo e a cena. Per introdurre una quota adeguata di proteine ad alto valore biologico e di vitamine del gruppo B è opportuno che ogni giorno si consumino due porzioni (come pietanza o costituenti di un piatto unico) **di pesce, carni magre, uova, latte e formaggi**.
8. Consumare **due spuntini al giorno**, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.
9. Cucinare in modo semplice, cioè senza grassi aggiunti, come la cottura ai ferri, alla griglia, al vapore, lessata, al forno, arrosto, ecc., utilizzando quelle attrezzature che consentono di ridurre l'impiego dei grassi (es. olio o burro), come le pentole antiaderenti, a pressione, forno a microonde, ecc.
10. Scegliere frutta e verdura in base **alla stagione**, variando spesso la qualità (i colori) dei vegetali. Mangiando sempre le stesse cose (monotonia alimentare) si rischia di escludere qualche nutriente di fondamentale importanza e soprattutto di non farlo assaggiare al

proprio bambino.

11. Particolare attenzione deve essere posta alla **prevenzione di infezioni**, come **la toxoplasmosi e la listeriosi**, che sono potenzialmente dannose per il feto, oppure alle quali la donna gravida è maggiormente vulnerabile, come **la salmonellosi**. Questo non deve però comportare, come purtroppo spesso accade, l'eliminazione totale dalla dieta di alimenti benefici.
12. Cuocere gli alimenti in modo adeguato (i **cibi devono essere ben cotti, caldi e fumanti**).
13. **Lavare accuratamente frutta e verdura prima di consumarle**.
14. Non esitare a chiedere al proprio ginecologo l'opportunità o meno di un'integrazione farmacologica per coprire i fabbisogni di ferro, acido folico o altri nutrienti (per verificare se la copertura con l'alimentazione è sufficiente è a disposizione dei medici il software nutrizionale gratuito [Osservatorio Grana Padano](#)).

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in gravidanza, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

Alimenti non consentiti

- **Alcool e superalcolici**, che includono anche vino e birra. È fortemente raccomandata **l'astensione da qualsiasi bevanda alcolica** per **gli effetti negativi che l'etanolo può avere sul nascituro**. Anche piccole quantità di alcool possono essere nocive per il bambino.
- **Fratteglie animali**, come trippa, fegato, rognone, ecc.
- **Uova crude o poco cotte** (es. carbonara, uova alla coque, zabaione, ecc.), poiché possono essere veicolo di salmonella.
- **Frutti di mare** (molluschi e cefalopodi), sia cotti che crudi, come cozze, vongole, ostriche, capesante, calamari, totani, ecc.
- **Pesce crudo e pesce affumicato**, come sushi, tartare, salmone affumicato, ecc.
- **Latte crudo** (non pastorizzato).
- **Formaggi teneri da latte crudo** (es. feta), formaggi **a crosta fiorita ed erborinati** quali brie, gorgonzola, camembert, taleggio, formaggi **con le venature blu** come il gorgonzola e quelli **messicani** (queso Oaxaca) per il rischio di listeriosi. Questi formaggi possono essere mangiati solo se cotti finché non formano le bolle.
- **Carne cruda o poco cotta**, come bistecca al sangue o tartare di carne.
- **Paté o creme di carne fresca**, come paté di fegatini, 'nduja calabrese, ecc.
- **Carni pronte al consumo** come salsicce, porchetta, hot dog, wurstel, ecc. se non vengono riscaldate finché appaiono fumanti.
- **Insaccati crudi**, come prosciutto crudo, salame, speck, ecc., per le donne suscettibili alla toxoplasmosi.

Alimenti consentiti con moderazione

- Zucchero bianco, di canna, miele e sciroppi per dolcificare le bevande.
- Marmellate, confetture e mostarde di frutta.
- Dolci e dolciumi come dessert, torte, pasticcini, caramelle, cioccolata, merendine, ecc.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ecc. ma anche i **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Condimenti grassi come burro, panna, strutto, lardo, ecc.
- Salse elaborate tipo ketchup, maionese, senape, ecc.
- **Caffè**. limitare il suo consumo a non più di **due tazzine al giorno**. Occorre sottolineare che la caffeina, oltre che nel caffè, è contenuta di solito nella cola e negli energy drink.
- **Sale**. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura e limitare il consumo di tutti gli alimenti che contengono naturalmente grandi quantità di sodio come cibi in scatola, in salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia. Preferire i prodotti che indicano in etichetta la quantità di sodio contenuta, in modo da controllare meglio le dosi assunte.
- Pizza, concessa una volta a settimana (equivale a un pasto completo, può essere accompagnata da verdura e frutta a fine pasto).

Alimenti consentiti e consigliati

- Cereali (riso, farro, grano, orzo, ecc.) e derivati (pane, pasta, fette biscottate, ecc.) preferibilmente **integrali**, poiché consentono di prevenire i “buchi allo stomaco” tipici della gravidanza e il buon apporto di fibre previene la stipsi.
- Verdure di stagione: il loro consumo è libero e **consigliato in porzioni abbondanti**, purché non si esageri con il condimento. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente tutti i sali minerali, le vitamine e le molecole con proprietà antiossidanti necessarie per l'organismo. In gravidanza bisogna privilegiare soprattutto **le verdure a foglie larghe di colore verde scuro** (es. cavolo nero, cime di rapa, spinaci, bietole, ecc.), in quanto ricche di **luteina**. Condire le verdure con la **vitamina C** (es. succo di limone) permette di aumentare l'assorbimento del ferro in esse contenuto.

ATTENZIONE: se la donna è toxo-recettiva (non ha mai avuto la toxoplasmosi, quindi non ha sviluppato gli anticorpi), **occorre mondare accuratamente la verdura, lavarla sotto acqua corrente e lasciarla in ammollo per 30 minuti con bicarbonato o disinfettante** apposito, risciacquando bene prima del consumo o della cottura.

- Frutta, da consumare fresca, cotta o frullata (senza aggiungere zucchero). Privilegiare quella di stagione per l'apporto di vitamine, sali minerali e antiossidanti. I **kiwi**, le **fragole e gli agrumi** contengono tanta vitamina C, che favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali. Si può quindi pasteggiare con una spremuta o includere questi frutti nel pasto (es. insalatone).

ATTENZIONE: se la donna è toxo-recettiva, **occorre mondare accuratamente la frutta, lavarla sotto acqua corrente e lasciarla in ammollo per 30 minuti con bicarbonato o disinfettante apposito**, risciacquando bene prima del consumo o della cottura.

- I legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) sono un'importante fonte di **proteine vegetali** (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti). Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali, componendo così dei **piatti unici**. Permettono di incrementare anche l'apporto di fibre, di acido folico e di ferro, di cui per esempio ne è ricca la soia.
- Latte e derivati. In gravidanza è **necessaria una supplementazione di calcio** e questi alimenti sono quelli che lo contengono in maggior quantità. Tra i formaggi, in particolare, Grana Padano DOP è quello che apporta più calcio. I prodotti magri, parzialmente scremati o light hanno meno calorie, ma contengono ugualmente calcio. In caso di **intolleranza al lattosio**, si possono consumare alimenti delattosati oppure che sono **naturalmente privi di lattosio, come Grana Padano DOP**. Questo formaggio apporta anche ottime quantità di **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine fondamentali come B2 e B12 e antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**. Consigliato un cucchiaino di grattugiato al giorno per condire i primi piatti e le passate di verdura anche al posto del sale. In generale, i formaggi stagionati, a pasta filata come la mozzarella, il provolone o il caciocavallo, quelli pastorizzati come i formaggini, i formaggi in crema e i cottage cheese si possono mangiare tranquillamente (sempre rispettando frequenze e quantità raccomandate).
- Pesce (fresco o surgelato). Si può consumare **solo ben cotto**, almeno tre volte alla settimana, preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore o arrosto. Per contribuire alla copertura del fabbisogno di omega 3, si consiglia in particolare il consumo di **sardine, alici, merluzzo, trote e salmone**. Si sconsiglia il consumo di pesci di grandi dimensioni o comunque al termine della catena alimentare (es. pesce spada, palombo, tonno fresco, maccarello gigante, ecc.) per il rischio di contaminazione da mercurio. Per lo stesso motivo, è più prudente mantenersi attorno ad un consumo di 340 g (media) a settimana di pesci di grosse dimensioni rispetto ai pesci di piccola dimensione. Tuttavia, con questo limitato consumo di pesce, la donna potrebbe avere necessità di assumere un integratore di DHA (Acido Docosaesaneico), da concordare con il proprio ginecologo o nutrizionista. Il pesce in scatola può essere mangiato in tranquillità, preferibilmente al naturale.
- **Carne ben cotta:** manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, ecc., privilegiando le parti più magre (senza grasso visibile). Si può cucinare alla griglia, arrosto, bollita, al forno o anche in umido, purché il tutto venga preparato senza far friggere i condimenti. **Il consumo di carne è fondamentale per raggiungere il fabbisogno di ferro e vitamine del gruppo B.**
- **Uova**, da consumare **sempre bene cotte**, perché sono un'importante fonte di proteine, ferro e di luteina.
- **Olio d'oliva extravergine**, aggiunto a crudo e con moderazione. Se si preferiscono gli oli di semi (mais, soia, arachide, ecc.), è preferibile scegliere un unico seme, da consumare sempre a crudo.

- Acqua. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, preferendo le acque bicarbonato-calciche o l'acqua del rubinetto che lascia residui calcarei. Nell'ultimo trimestre di gravidanza è opportuno assumere almeno **2,5 litri di acqua al giorno**, sia per l'aumentato fabbisogno che per prepararsi all'allattamento.
- Erbe aromatiche per insaporire le pietanze, da usare anche al posto del sale.

Consigli pratici

- Una regolare attività fisica aiuta la futura mamma a mantenere un peso nella norma e la prepara per la nascita del bambino. Tuttavia, è necessario consultare sempre il medico sul tipo e sulla frequenza di attività fisica consigliata.
- Monitorare il peso regolarmente. Pesarsi non più di una volta alla settimana, la mattina a digiuno, svestite o in intimo, solo dopo aver concordato con lo specialista l'incremento di peso ottimale della gravidanza.
- **Non fumare!** Il fumo danneggia gravemente la salute della mamma e del nascituro.
- Seguire le norme igieniche per prevenire **le infezioni** e **contaminazioni alimentari** potenzialmente pericolose.
- **Frutta e verdura vanno lavate accuratamente**, usando uno spazzolino per rimuovere residui di terra, cera, ecc. dalla buccia. In donne suscettibili alla toxoplasmosi, per maggiore sicurezza, dopo il lavaggio con acqua corrente, devono lasciare frutta e verdura in ammollo per 30 minuti con bicarbonato o un disinfettante apposito, risciacquare bene prima del consumo o della cottura. In particolare, quelli più a rischio sono i frutti di bosco (more, lamponi, mirtilli).
- **Mangiare carne e pesce solo ben cotti.** Le donne toxo-recettive devono cuocere tutta la carne completamente, finché raggiunge la temperatura interna di 72°C e finché non è più rosa all'interno e i succhi non diventano incolori. Non assaggiare la carne prima che sia completamente cotta.
- **Pulire le uova** (non lavare o bagnare il guscio dell'uovo crudo) prima del consumo. Utilizzare una spugnetta abrasiva o di luffa.
- Dopo aver manipolato dei cibi crudi, bisogna lavarsi accuratamente le mani con acqua calda e sapone e lavare gli utensili con acqua calda e detersivo prima di riusarli. Quando si cucina, lavare spesso le mani e le superfici.
- Consumare i cibi deperibili precotti o già cotti **il prima possibile** e comunque non oltre la data di scadenza. **Riscaldare fino al bollore gli avanzi.**
- Pulire spesso il frigorifero, le superfici dove si cucina e gli utensili.
- Usare un termometro da frigo per essere sicuri che il frigorifero stia sempre ad una temperatura di +4°C o inferiore.
- Non permettere la **contaminazione crociata** tra alimenti cotti e crudi.
- Cuocere alle temperature adatte e raffreddare velocemente i cibi cotti se si intende conservarli.
- Indossare i guanti quando si fa giardinaggio o qualunque altra attività che richiede di toccare la terra. I gatti, che di solito possono passare i parassiti nelle feci, usano spesso i giardini per i loro bisogni.
- Si definisce "a basso tenore in sodio" un alimento che non supera i 120 mg di sodio per 100 g. Se il sodio non è riportato, guardare l'elenco degli ingredienti in etichetta. Gli ingredienti presenti in maggior quantità sono riportati per primi nell'elenco e quelli presenti in minor quantità per ultimi. Evitare i cibi che hanno tra i primi ingredienti il sale.
- **Per coprire il fabbisogno di calcio** (1200 mg al giorno) tenere conto che un bicchiere piccolo di latte scremato ed un vasetto di yogurt ne apportano 150 mg ciascuno; 5 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato o una porzione da 25 g ne apportano 300 mg; una porzione di alici o acciughe mangiate con la lisca, 150 mg.
- Le proteine "animali" (carne, pollame, pesci, uova, formaggi) e quelle "vegetali" (piselli, fagioli, lenticchie) forniscono le proteine necessarie alla crescita del bambino. Tuttavia, non bisognerebbe limitarsi solo a quelle vegetali, pertanto se si è vegetariane o vegane, occorre **chiedere al medico nutrizionista come rispettare la dieta.**
- Stante l'elevato rischio di carenze per il feto, è opportuno che le gestanti che seguono una alimentazione con esclusione degli alimenti di origine animale (vegane) **siano seguite da un medico nutrizionista**, che le aiuterà a bilanciare la dieta prescrivendo le opportune integrazioni (es. vitamina B12, zinco, ferro, omega-3 di origine da olio di alghe).

Il peso in gravidanza

Per quanto riguarda il peso della donna in gravidanza, le linee guida dell'IOM (Institute of Medicine) – considerate da SIGO (Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia), AOGOI (Associazione Ginecologi Italiani), AGUI (Associazione Ginecologi Universitari Italiani) – raccomandano, in linea di massima, quanto segue:

- Per le donne che iniziano la gravidanza sottopeso, cioè in uno stato di forte magrezza, (BMI o Indice di Massa Corporea inferiore a 18,5), le necessità di energia (calorie) sono maggiori e l'aumento di peso auspicabile è circa tra i **13 e i 18 kg**.
- Per le donne che iniziano la gravidanza in situazione di normopeso, cioè con un peso regolare, (BMI o Indice di Massa Corporea fra 18,5 e 25), l'aumento di peso auspicabile è fra gli **11,5 e i 16 kg**. Un'ipotesi di giusta progressione è quella che prevede un aumento di 3,5 kg dopo le prime 20 settimane e, in seguito, di circa 0,5 kg a settimana.
- Per le donne che iniziano la gravidanza in situazioni di sovrappeso (BMI o Indice di Massa Corporea superiore a 25), è auspicabile contenere l'aumento di peso fra i **7 e gli 11,5 kg**.
- Per chi è obesa, quindi con un forte eccesso di peso, già all'inizio della gravidanza (BMI o Indice di Massa Corporea superiore a 30), l'incremento raccomandato è di **5-9 kg**.
- Le raccomandazioni vanno verso i limiti superiori degli intervalli per la gestante d'età inferiore a 20 anni e verso limiti inferiori per la donna di bassa statura (più bassa di 157 cm).
- Nella gravidanza gemellare l'intervallo consigliato è di **16-20,5 Kg**.

In ogni caso, **deve essere il medico specialista a stabilire l'aumento di peso** raccomandabile per ogni singola donna.

Se vuoi conoscere gratuitamente il tuo Indice di Massa Corporea, quindi il tuo stato di salute (sottopeso, normopeso, sovrappeso, obesità), la tua percentuale di massa grassa e di massa magra, [clicca qui](#).

Gravidanza e nausea

Nel corso del primo trimestre, in seguito all'incremento dell'ormone beta-HCG, molte donne incinte accusano **nausea, vomito oppure avversione per alcuni cibi**. Si tratta di fenomeni che tendono a regredire spontaneamente, ma se il malessere dovesse portare la donna ad introdurre poco cibo e il vomito ne compromettesse l'assorbimento, potrebbero verificarsi delle **carenze nutrizionali pericolose** per la salute della mamma e del bambino. Si consiglia, pertanto, di fare piccoli pasti, ridurre il consumo di grassi (più difficili da digerire), preferire i cibi secchi, bere a piccoli sorsi lontano dai pasti, utilizzare piccole quantità di zenzero. Qui la [dieta apposita per la nausea gravidica](#).

Gravidanza e stipsi

Durante la gestazione, può essere presente stitichezza legata, in parte, all'azione dell'ormone progesterone e, in parte, alla riduzione dell'attività fisica e alla compressione dell'utero sul colon. Per contrastare la stipsi in gravidanza è necessario **incrementare il consumo di acqua e di fibre**, limitando le verdure che possono creare meteorismo e coliche ed eliminando per lo stesso motivo con un passaverdure la buccia (cuticola) esterna dei legumi. Qui la [dieta apposita per la stitichezza](#).

Gravidanza e reflusso gastro-esofageo

Nell'ultimo periodo di gravidanza può manifestarsi, a causa della pressione dell'utero e del feto sull'apparato digerente della mamma, il **reflusso gastro-esofageo**. Si consiglia, pertanto, di fare piccoli pasti, ridurre i grassi (più difficili da digerire), evitare di coricarsi subito dopo aver mangiato, dormire con la testa leggermente sollevata, evitare cibi come menta, cioccolato e spremute. Qui la [dieta apposita per il reflusso gastro-esofageo](#).

AUTORE

Dr.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione (revisione scheda 2021)

Pubblicazioni

BIBLIOGRAFIA

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.