

Nutrire e nutrirsi *in gravidanza*

a cura della Dottoressa Liliana Giorgi



Prefazione



Mi chiamo Liliana Giorgi, sono una dietista, laureata presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Ho 41 anni e, dopo aver portato a termine con successo la mia terza gravidanza, ho deciso di mettere a disposizione la mia esperienza — professionale e personale — per aiutare le future mamme a vivere questo periodo unico della vita con maggiore consapevolezza e serenità.

Durante le mie gravidanze ho potuto constatare quanto sia facile cadere vittima di falsi miti alimentari, consigli improvvisati o convinzioni tramandate che spesso non hanno alcun fondamento scientifico. Allo stesso tempo, ho sperimentato come una corretta alimentazione, calibrata sulle reali necessità della donna e del feto, possa fare la differenza: permette di nutrire adeguatamente il bambino, mantenere un peso equilibrato e arrivare al parto con energia e benessere.

Questo libricino nasce quindi con l'intento di offrire chiarezza, equilibrio e semplicità, sfatando luoghi comuni e fornendo strumenti pratici per capire come nutrirsi davvero durante la gravidanza. Non si tratta di una "dieta" nel senso restrittivo del termine, ma di un percorso di educazione alimentare fondato sull'ascolto del proprio corpo e sul rispetto dei suoi bisogni.

Essere incinta non significa rinunciare alla propria identità o al piacere di sentirsi bene con sé stesse: significa continuare a essere donne, accogliendo nel proprio corpo e nella propria vita una nuova dimensione di amore e di forza. La maternità non annulla la femminilità, la trasforma, la amplifica e la rende ancora più autentica.

"Insieme ad un bambino nasce una mamma ma resta la donna che è stata e sarà"

a tutte le donne che compiono il miracolo della vita

A large, elegant, handwritten signature in black ink, which appears to be 'Liliana'.

Indice

Sommario

1. IL CORPO CHE CAMBIA, NUTRE E PROTEGGE	4
2. PATOLOGIE LEGATE AL PESO	6
3. FABBISOGNI ED INTEGRAZIONE IN GRAVIDANZA	8
3.1 Fabbisogno calorico	8
3.2 Fabbisogno proteico	11
3.3 Acido Folico (vitamina B9)	13
3.4 Ferro	14
3.5 Calcio	16
3.6 Iodio	17
3.7 DHA (Omega 3)	19
3.8 Riassunto integrazione	21
4. L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE IN GRAVIDANZA	22
5. FALSI MITI ALIMENTARI IN GRAVIDANZA: cosa è davvero sicuro, cosa evitare e perché	24
6. GIORNATE TIPO ALIMENTARI IN GRAVIDANZA	27
7. NAUSEA: REGOLE COMPORTAMENTALI E CONSIGLI ALIMENTARI	33
8. ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE EQUILIBRATO IN GRAVIDANZA	36

1. IL CORPO CHE CAMBIA, NUTRE E PROTEGGE

Durante la gravidanza ogni donna affronta un cambiamento naturale: l'aumento di peso. Talvolta questo momento viene vissuto con preoccupazione, in realtà è un processo fisiologico e fondamentale per gestire il benessere della mamma e del bambino.

Non si tratta solamente dei “chili in più”, bensì di una crescita armonica che riflette lo sviluppo del piccolo, la creazione dell'ambiente che lo accoglie e le riserve energetiche necessarie al corpo materno.

Questi chili, infatti, non sono inutili, sono un investimento prezioso per la salute della gravidanza e per preparare il corpo all'allattamento.

Da dove arrivano i chili che si prendono in gravidanza?

Molte donne rimangono sorprese nello scoprire che l'aumento del peso non è dovuto solamente al bambino. In media i chili si distribuiscono come segue:

Bambino: circa 3-3,5 Kg

Placenta: 500-700 g

Liquido amniotico: 1 Kg

Aumento del volume di sangue: 1,5-2 Kg

Aumento volume mammario: 1-1,5 Kg

Utero ingrossato: 1 Kg

Riserve di grasso e di energia: 2-3 Kg

L'aumento di peso raccomandati in gravidanza dipende dall'indice di massa corporea (BMI) pregravidico della donna. Il BMI è un valore che mette in rapporto il peso con l'altezza.

Secondo le linee guida dell'Institute of Medicine (IOM) e il Ministero della Salute, le raccomandazioni per l'aumento di peso in gravidanza, tenendo conto del BMI di partenza, sono le seguenti:

- Donne sottopeso (BMI <18,5 Kg/m²): 12,5-18 Kg
- Donne normopeso (BMI 18,5-24,9 Kg/M²): 11,5-16 Kg
- Donne sovrappeso (BMI 25,9-29,9 Kg/m²): 7-11,5 Kg
- Donne obese (BMI >20 Kg/m²): 5-9 Kg

Per le gravidanze gemellari, le raccomandazioni per l'aumento di peso sono le seguenti:

- Donne normopeso: 16,8-24,5 Kg
- Donne sovrappeso: 14,1-22,7 Kg
- Donne obese: 11,4-19,1 Kg

Come si suddividono i chili nei tre trimestri?

La distribuzione dell'aumento di peso nei tre trimestri in gravidanza non è uniforme: segue l'andamento fisiologico della crescita del feto e dei tessuti materni di supporto.

Secondo le linee guida IOM e Ministero della Salute, nel primo trimestre l'aumento del peso corporeo totale è di circa 0,5-2 kg. È il periodo in cui l'incremento è minimo, perché il feto è ancora molto piccolo. Gran parte del peso deriva da cambiamenti ormonali, aumento del volume ematico e talvolta ritenzione idrica. In molte donne che soffrono di nausea e vomito, il peso può rimanere stabile o diminuire leggermente. Nel secondo trimestre, l'aumento del peso medio è di 5-6 kg per una donna normopeso. È il periodo in cui l'aumento di peso risulta più evidente, crescono il feto, la placenta, il liquido amniotico e la massa uterina. I tessuti materni aumentano di volume, la gestante inizia ad accumulare le riserve di grasso, tutto ciò determina un aumento del fabbisogno calorico al fine di permettere la crescita fetale. Nel terzo trimestre l'aumento di peso totale è di circa 4-5 kg per una donna normopeso. Fase in cui abbiamo la massima crescita fetale e maggiori riserve energetiche.

Pertanto, l'aumento del peso corporeo medio in gravidanza in una donna normopeso dovrebbe essere:

- Nel primo trimestre 0,5-2 Kg
- Nel secondo trimestre 5-6 Kg
- Nel terzo trimestre 4-5 Kg

2. PATOLOGIE LEGATE AL PESO

La nutrizione materna ha un ruolo fondamentale sul decorso e sull'esito della gravidanza. Uno stato nutrizionale adeguato della madre, anche prima dell'inizio della gravidanza, non ch  una corretta alimentazione durante la gestazione, sono presupposti essenziali per la prevenzione di gran parte delle patologie materno-fetali. Un apporto nutritivo inadeguato, sia in eccesso che in difetto, in termini qualitativi o quantitativi pu  compromettere l'esito della gravidanza e la salute futura della mamma e del bambino.

Un aumento di peso eccessivo pu  rendere la gravidanza pi  faticosa ed aumentare le probabilit  di alcune complicanze tra cui:

- **Diabete gestazionale:**

L'aumento dei livelli di glucosio nel sangue che si verifica durante la gravidanza. La prima causa   l'obesit  e l'eccesso di grasso viscerale. Aumenta per la gestante il rischio di parto cesareo, ipertensione e successivo diabete di tipo 2. Per il feto rischio futuro di obesit .

- **Ipertensione gestazionale e preclampsia:**

L'aumento della pressione arteriosa che compare durante la gravidanza. La causa principale   l'eccesso di tessuto adiposo. Aumenta il rischio di complicanze quali il distacco della placenta, parto pretermine o morte intrauterina.

- **Macrosomia fetale:**

Condizione in cui il neonato cresce pi  del normale durante la gravidanza. Aumenta il rischio di parto complicato, emorragia post-partum, e traumi alla nascita.

- **Rischi a lungo termine:**

Per la madre maggiore probabilit  di obesit  cronica, diabete di tipo 2 e ipertensione. Per il bambino aumento del rischio di obesit  infantile, diabete e sindrome metabolica in et  adulta.

Nell'altro verso, una condizione di sottopeso può compromettere la gravidanza ed aumentare le probabilità di alcune complicanze tra cui:

- Parto pretermine:

Nascita prima della 37 settimana di gravidanza. Causato da deficit nutrizionali e alterazioni ormonali che possono favorire contrazioni precoci o rottura delle membrane. Per il feto la nascita prematura comporta possibili problemi respiratori, neurologici, sensibilità alle infezioni e difficoltà nella crescita.

- Ritardo di crescita intrauterino (IUGR):

Il feto cresce meno del normale per mancanza di nutrienti. Questo comporta un basso peso alla nascita, maggiore rischio di asfissia e difficoltà di adattamento neonatale.

- Anemia sideropenica:

Carenza di ferro per apporto insufficiente o aumento del fabbisogno. Comporta stanchezza materna, ridotta ossigenazione fetale e rischio di parto prematuro.

- Scarso aumento di peso fetale e basso peso alla nascita:

Il neonato nasce con un peso sotto i 2,5 kg, aumentando il rischio di complicanza neonatali. Il bambino è più vulnerabile a infezioni e problematiche respiratorie.



3. FABBISOGNI ED INTEGRAZIONE IN GRAVIDANZA

In gravidanza, l'alimentazione e l'assunzione di nutrienti specifici non serve a nutrire solo la madre ma a garantire la crescita e lo sviluppo ottimale del bambino, ridurre il rischio di complicanze e di malattie croniche.

3.1 Fabbisogno calorico

Molte donne in gravidanza mangiano troppo e male, ciò dipende dall'idea ancora diffusa che si debba “mangiare per due”: tale principio è a tutt'oggi molto radicato nell'opinione pubblica sebbene inesatto. I dati in letteratura riportano che l'aumento del metabolismo basale in gravidanza è in realtà minimo.

“In gravidanza non si deve mangiare per due, ma nutrirsi con qualità”

Nel primo trimestre il fabbisogno non necessariamente dev'essere incrementato ad eccezione di donne in condizioni di sottopeso. Dal secondo trimestre in poi, l'aumento dei tessuti materni e la crescita fetale determinano un progressivo incremento del fabbisogno calorico. Secondo le linee guida IOM e Ministero della Salute:

- Nel primo trimestre: +0 kcal/die (+100 kcal/die se molto attivi)
- Nel secondo trimestre +340 kcal/die circa
- Nel terzo trimestre +450 kcal/die circa

L'aumento del fabbisogno energetico deve essere calcolato anche in base all'attività fisica svolta, in caso di scarsa attività motoria, nel terzo trimestre si fa fede al secondo. In caso di sovrappeso o obesità, l'incremento calorico può essere più contenuto, sempre sotto controllo medico.

Nel secondo trimestre, inserire un ulteriore spuntino nell'arco della giornata o incrementare le porzioni del pasto principale, ad esempio:

- 1 yogurt greco intero + 150 gr di frutti di bosco + 15 gr di semi di chia + 2 noci intere
- 1 panino da 80 gr con 70 gr di hummus
- 1 toast integrale 70 gr + 60 gr di formaggio + 1 cucchiaino di olio
- 2 kiwi + 30 gr di noci
- 25 gr di fondente + 25 gr di mandorle + 100 gr di fragole

- 1 fetta di pane da 60 gr + 70 gr di avocado + 1 cucchiaino di semi di lino
- 70 gr di riso + 80 gr di piselli + 1 cucchiaino di olio evo
- 250 gr di pesce bianco
- 250 gr di carne bianca
- 150 gr di trancio di salmone fresco
- 1 avocado intero da 150 gr

Nel terzo trimestre la crescita fetale è al suo apice, utero, placenta, tessuti e liquido amniotico raggiungono dimensioni massime. Il fabbisogno calorico aumenta ulteriormente (500 kcal c.a), di seguito degli esempi:

- 1 toast integrale 80 gr+ 100 gr di avocado schiacciato con limone
- 2 fette di pane integrale 80 gr + 25 gr crema di nocciole 100%
- 150 gr di yogurt bianco greco intero + 200 gr di frutti rossi + 20 gr di noci
- 150 gr di yogurt bianco greco intero + 100 gr di frutti di bosco + 40 gr di fiocchi di avena + 10 gr di semi di chia
- 130 gr di sgombro + 200 gr di verdure cotte + 1 cucchiaio di olio + 40 gr di pane integrale
- 150 gr di petto di pollo + 200 gr di verdure cotte + 1 cucchiaio di olio + 200 gr di patate al vapore

Questo aumento non ha solo scopo energetico, va a coprire il fabbisogno di nutrienti essenziali per la madre e per il feto. È di fondamentale importanza porre maggiore attenzione sulla scelta degli alimenti e la qualità del cibo che mettiamo a tavola. Il quantitativo di 10 biscotti a livello calorico, corrispondono circa a 60 gr di pane con 80 gr di avocado e 1 uovo medio.

Ma vediamo nel dettaglio...

I biscotti forniscono principalmente "calorie vuote", ovvero energia priva di nutrienti essenziali. Sono spesso ricchi di grassi saturi e zuccheri semplici, ma poveri di fibre e proteine. Non apportano nutrienti importanti per lo sviluppo del feto, come ferro, calcio, acido folico, iodio e omega-3. La carenza di questi elementi può contribuire a problemi come anemia materna, sviluppo neurologico e scheletrico insufficiente del feto, maggiore stanchezza, crampi muscolari e irritabilità.

Inoltre, i biscotti hanno spesso un indice glicemico elevato, il che può aumentare il rischio di sviluppare diabete gestazionale e ipertensione in gravidanza. La scarsità di fibre aggrava anche sintomi comuni della gravidanza, come stitichezza, gonfiore addominale e bruciore di stomaco, soprattutto nel terzo trimestre. Infine, la loro bassa capacità saziante può portare a un aumento della fame nel corso della giornata, favorendo un maggiore accumulo di grasso corporeo.

L'avocado toast rappresenta uno spuntino o pasto veloce completo ed equilibrato, in grado di fornire tutti i macronutrienti (carboidrati complessi, proteine e grassi buoni) e una varietà di micronutrienti essenziali per la salute della mamma e lo sviluppo del feto.

È una combinazione ricca di ferro, folati, vitamine (soprattutto del gruppo B, A, E e C), potassio e altri sali minerali importanti.

L'avocado fornisce acidi grassi monoinsaturi e omega-3, fondamentali per lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso fetale, oltre a sostenere la salute cardiovascolare materna. L'uovo è una fonte di proteine ad alto valore biologico, essenziali per la formazione dei tessuti fetali e per il rafforzamento del sistema immunitario.

La presenza di carboidrati complessi (come quelli del pane integrale) e la bassa quantità di zuccheri semplici aiutano a mantenere stabile la glicemia, riducendo il rischio di diabete gestazionale.

Inoltre, l'elevato contenuto di fibre contribuisce a prevenire stitichezza, gonfiore e bruciore di stomaco, disturbi molto frequenti durante la gravidanza.

Grazie alla sua composizione bilanciata e saziante, questo pasto aiuta anche a regolare l'appetito nell'arco della giornata, evitando picchi di fame e favorendo un aumento di peso più controllato e salutare.

In gravidanza, non è solo la quantità di cibo a fare la differenza, ma soprattutto la sua qualità. Ogni scelta alimentare può influenzare in modo significativo sia la salute della madre che lo sviluppo del feto, con effetti che si riflettono nel breve e nel lungo termine.

Un'alimentazione equilibrata, che garantisca il giusto apporto di carboidrati complessi, proteine di qualità e grassi buoni, è fondamentale per sostenere la crescita del bambino e per mantenere il benessere materno.

Privilegiare cibi freschi, poco processati e ricchi di fibre, come il pane integrale, la frutta, le verdure, l'uovo e l'avocado, permette di controllare meglio la glicemia, prevenire disturbi comuni come la stitichezza e regolare l'aumento di peso.

Abbinare correttamente i macronutrienti in ogni pasto — per esempio combinando una fonte di carboidrati con proteine e grassi buoni — aiuta a mantenere stabili i livelli energetici durante la giornata, supporta lo sviluppo cerebrale, immunitario e ormonale del feto e promuove una gravidanza più sana e serena.

3.2 Fabbisogno proteico

Le proteine sono fondamentali per costruire i tessuti materni (utero, seno, sangue, placenta) e fetali (muscoli, organi, cellule del sangue). Supportare la produzione di enzimi, ormoni e anticorpi. Mantenere un buon controllo glicemico e favorire la sazietà. Senza proteine sufficienti, il feto rischia un ritardo della crescita.

Secondo il Ministero della Salute:

- Nel primo trimestre: nessun aumento significativo
- Nel secondo trimestre +10-15 g/die
- Nel terzo trimestre +20-25 g/die

Di seguito, degli esempi:

- 2 uova (12 gr)
- 1 yogurt greco bianco (10 gr)
- 100 gr di tofu (10 gr)
- 50 gr di hummus + verdure crude (10 gr)
- 100 gr di tonno al naturale (20 gr)
- 200 gr di ricotta (20 gr)
- 100 gr di petto di pollo grigliato (23 gr)
- 150 gr di tempeh (22 gr)



Dieta e proteine

Dal punto di vista metabolico, le proteine hanno un elevato potere saziante, cioè aiutano a sentirsi sazi più a lungo, riducendo il rischio di eccessi alimentari e favorendo un aumento di peso più controllato. Per tutti questi motivi, è importante inserire in ogni pasto o spuntino una fonte proteica di qualità — come uova, latticini, legumi, pesce o carni magre — per garantire il corretto sviluppo del bambino e mantenere il benessere della mamma lungo tutto il percorso della gravidanza.

Da consumare ogni giorno:

- Carne magra: pollo, tacchino, vitello, coniglio
- Pesce bianco e molluschi: merluzzo, sogliola, rombo, cernia, spigola, calamari, totani
- Pesce azzurro a basso contenuto di mercurio: salmone, sgombero, alici, sardine
- Uova intere ben cotte
- Latticini: latte, yogurt, formaggi con latte pastorizzato
- Legumi: lenticchie, ceci, fagioli (da abbinare ai cereali per essere complete)
- Tofu, tempeh

Da limitare:

- Carni rosse
- Pesce conservato sotto sale

Da eliminare:

- Formaggi a pasta molle non pastorizzati (camembert, gorgonzola, brie, roquefort, blue cheese)
- Salumi e insaccati crudi
- Pesci ad alto contenuto di mercurio (pesce spada, tonno rosso)

Esempi di spuntini proteici:

- 1 uovo sodo
- 100 gr di ricotta con marmellata senza zuccheri
- 1 yogurt bianco greco (170 gr)
- bastoncini di carote con hummus
- parmigiano e olive
- galletta con affettato magro (prosciutto cotto o fesa di tacchino)

3.3 Acido Folico (vitamina B9)

L'acido folico è la forma sintetica del folato, una vitamina del gruppo B (B9). Il folato si trova naturalmente in molti alimenti vegetali e animali, mentre l'acido folico è presente in integratori e alimenti fortificati.

Ha un ruolo fondamentale per la sintesi del DNA e dell'RNA, essenziale per la crescita e divisione cellulare. Contribuisce alla formazione dei globuli rossi, prevenendo anemia megaloblastica. Supporta lo sviluppo di tessuti e organi del feto, in particolare: tubo neurale e sviluppo cardiaco e scheletrico.

Senza folati sufficienti, il rischio di difetti del tubo neurale (spina bifida, anencefalia) aumenta significativamente.

La formazione del tubo neurale avviene nelle prime settimane di gravidanza, spesso prima che la donna sappia di essere incinta, per questo è raccomandato iniziare l'integrazione prima del concepimento e proseguirla almeno fino alla dodicesima settimana di gravidanza. Anche dopo il primo trimestre, l'acido folico supporta la crescita del feto e la formazione dei globuli rossi.

Secondo le linee guida del Ministero della Salute, i livelli di riferimento in gravidanza di acido folico dev'essere di: 400-600 mg/die

Dieta e folati

Nonostante una dieta equilibrata può aiutare a soddisfare la richiesta di folati, l'integrazione è fortemente consigliata, soprattutto durante il periodo cruciale per lo sviluppo del tubo neurale (prime fasi della gravidanza).

I folati rappresentano un complesso vitaminico idrosolubile appartenente alle vitamine del gruppo B, contenuto soprattutto in:

- Spinaci cotti
- Legumi
- Asparagi
- Broccoli cotti
- Avocado
- Arance
- Uova



Come posso ottimizzare l'assimilazione dell'acido folico?

- Assumere l'integratore a stomaco vuoto.
- Abbinare fonti alimentari ricche in folati con vitamina C (agrumi, rucola, spinaci, kiwi, peperoni). La vitamina C è termolabile, si distrugge con il calore: meglio consumare frutta e verdura cruda o cotte leggermente (al vapore o saltate in padella).
- Evitare alcol e fumo.

Esempio di giornata alimentare ricca in folati:

- Colazione:

Porridge con fiocchi di avena, latte vaccino o vegetale, semi di chia e un kiwi (fonte di folati: avena, kiwi)

- Spuntino:

yogurt con mela e mandorla (fonte di folati: mela e mandorle)

- Pranzo:

Insalata di spinaci freschi, pomodori, avocado e ceci, 1 bruschetta di pane integrale (fonte di folati: spinaci, avocado, ceci, pane integrale)

- Spuntino:

bastoncini di carote e peperone con hummus (fonte di folati: ceci, carote, peperoni)

- Cena:

broccoli al vapore con limone, trancio di salmone alla piastra e pane tostato (fonte di folati: broccoli)

3.4 Ferro

Il ferro è un minerale essenziale per il corpo umano, coinvolto in numerosi processi enzimatici fondamentali. È un componente chiave dell'emoglobina, della mioglobina e di diversi enzimi, e svolge un ruolo cruciale nel trasporto dell'ossigeno ai tessuti.

Durante la gravidanza, il fabbisogno di ferro aumenta progressivamente per supportare l'incremento del volume sanguigno materno, la produzione di globuli rossi, la formazione dei tessuti e per costituire una riserva indispensabile per il neonato nei primi 4-6 mesi di vita. Una carenza di ferro in gravidanza può compromettere la crescita e lo sviluppo del feto, aumentare il rischio di parto pretermine e basso peso alla nascita, oltre a provocare anemia materna, con sintomi quali stanchezza, debolezza e difficoltà respiratorie.

Secondo le linee guida del Ministero della Salute, il livello di riferimento in gravidanza di ferro è: 27 mg/die

Si raccomanda l'integrazione con ferro se dieta insufficiente e/o valori sierici bassi.

Dieta e ferro

Il ferro presente negli alimenti si presenta in due forme principali:

Ferro eme (di origine animale), che ha una maggiore biodisponibilità. Lo troviamo in alimenti come carne rossa, pollo, tacchino, pesce e fegato.

Ferro non-eme (di origine vegetale), con una biodisponibilità inferiore. È presente in legumi, spinaci, broccoli, noci, mandorle e cereali integrali.

Come posso ottimizzare l'assimilazione del ferro?

- A stomaco vuoto, preferibilmente al mattino
- È importante evitare di consumarlo insieme a latticini, tè, caffè, cacao, cioccolato o alimenti molto ricchi di fibre, poiché questi possono ridurre l'assorbimento.
- Abbinare fonti alimentari ricche in ferro con vitamina C (agrumi, rucola, spinaci, kiwi, peperoni). La vitamina C è termolabile, si distrugge con il calore: meglio consumare frutta e verdura cruda o cotte leggermente (al vapore o saltate in padella).

Esempio di giornata alimentare ricca in ferro:

- *Colazione*: pane tostato con crema di mandorla (fonti di ferro: pane integrale e mandorle)
- *Spuntino*: kiwi e noci (fonti di ferro + vitamina C: noci + kiwi)
- *Pranzo*: insalata di rucola e pomodorini, filetto di trota, patate dolci olio e limone (fonti di ferro + vitamina C: trota, patate dolci + rucola, pomodorini e limone)
- *Spuntino*: yogurt con semi di zucca e fragole (fonti di ferro + vitamina C: semi di zucca e yogurt + fragole)
- *Cena*: zuppa di lenticchie con spinaci e crostini di pane tostato, acqua con gocce di limone (fonti di ferro + vitamina C: lenticchie e spinaci + limone)

3.5 Calcio

Il calcio è un minerale fondamentale per il corpo umano. Circa il 99% del calcio presente nel corpo si trova nelle ossa e nei denti, conferendo loro solidità e struttura. Il restante 1% è distribuito nel sangue e nei tessuti, dove svolge ruoli importanti come la contrazione muscolare, la trasmissione degli impulsi nervosi, la coagulazione del sangue e il supporto a diverse funzioni enzimatiche e metaboliche.

Durante la gravidanza, soprattutto nell'ultimo trimestre, l'assunzione di calcio diventa particolarmente cruciale per garantire lo sviluppo sano di ossa e denti del feto, oltre a preservare l'equilibrio del metabolismo osseo della madre. Nel corso dei nove mesi, il feto accumula circa 30 grammi di calcio. Se l'apporto materno è insufficiente, il calcio necessario viene prelevato dalle ossa della madre, aumentando il rischio di osteopenia e problemi dentali.

Secondo le linee guida del Ministero della Salute, il livello di riferimento in gravidanza di calcio è: 1000-1200 mg/die.

In caso di carenza e/o dieta insufficiente è consigliato integrarlo sotto forma di calcio carbonato o citrato.

Dieta e calcio

Principali fonti alimentari di calcio:

- Latticini e formaggi (latte, yogurt, parmigiano, ricotta)
- Tofu e bevande vegetali fortificate con calcio
- Verdure a foglia verde (come spinaci e cavolo)
- Mandorle
- Legumi cotti

Come ottimizzare l'assimilazione del calcio?

- È importante abbinare l'assunzione di calcio a una corretta integrazione di vitamina D, che ne favorisce l'assorbimento.
- Limitare il consumo eccessivo di tè nero e caffè durante i pasti ricchi di calcio, poiché possono interferire con l'assorbimento.
- Distribuire l'assunzione di calcio in più pasti durante la giornata, per massimizzare l'efficacia.

Esempio di giornata alimentare ricca in calcio:

- *Colazione:* Yogurt bianco greco o vegetale fortificato in calcio con mela e con mandorle (fonti di calcio: yogurt e mandorle)
- *Spuntino:* un cubetto di parmigiano con una piccola pera (fonte di calcio: parmigiano)
- *Pranzo:* spiaci al limone, cubetti di tofu e una bruschetta di pane tostato (fonti di calcio: spinaci e tofu)
- *Spuntino:* una manciata di mandorle (fonti di calcio: mandorle) oppure un bicchiere di latte fortificato in calcio
- *Cena:* Orata al forno con limone, cavolo nero e patate dolci (fonti di calcio: cavolo nero)

3.6 Iodio

Lo iodio è un oligoelemento indispensabile per il corretto funzionamento della tiroide e del metabolismo. Sebbene sia presente in quantità limitate nel suolo, è abbondante negli alimenti di origine marina. Lo iodio è fondamentale per la sintesi degli ormoni tiroidei, che regolano il metabolismo, migliorano la memoria e favoriscono l'attenzione. Una carenza di iodio può causare ipotiroidismo, una condizione caratterizzata da affaticamento cronico, apatia, debolezza, sonnolenza, aumento di peso e ingrossamento della tiroide (gozzo).

Durante la gravidanza, il fabbisogno di iodio aumenta significativamente per supportare la produzione di ormoni tiroidei necessari sia alla madre che al feto. Un adeguato apporto di iodio è inoltre fondamentale durante l'allattamento, poiché permette al neonato di ricevere questo minerale tramite il latte materno. Lo iodio è essenziale per lo sviluppo neurologico e cognitivo del bambino.

La carenza di iodio in gravidanza può provocare aborto spontaneo, un aumento della mortalità perinatale e un rischio maggiore di anomalie congenite. Nei bambini, la carenza di iodio può determinare gravi conseguenze come ritardi nello sviluppo psico-neurologico, rallentamenti della crescita, difficoltà scolastiche e ipotiroidismo. Secondo le linee guida del Ministero della Salute, il livello di riferimento in gravidanza di Iodio è: 220-250 mg/die.

Dieta e iodio

Principali fonti alimentari di iodio:

- Sale iodato
- Pesce e frutti di mare
- Alghe marine
- Latticini
- Uova

Come ottimizzare l'assimilazione dello iodio?

- Utilizzare sale iodato al posto del sale comune
- Consumare pesce 2-3 volte alla settimana
- Includere regolarmente latte e yogurt nella dieta.

È importante sottolineare che, soprattutto durante la gravidanza, l'alimentazione da sola spesso non è sufficiente a soddisfare il fabbisogno di iodio, rendendo necessaria una possibile integrazione sotto controllo medico. Spesso è contenuto in un integratore specifico per gravidanza (multivitaminico) ed è preferibile assumerlo al mattino, a stomaco pieno.

Esempio di giornata alimentare ricca in iodio:

- *Colazione:* Yogurt bianco con una manciata di noci e una spremuta di arancia fresca (fonte di iodio: yogurt)
- *Spuntino:* una galletta con formaggio fresco (fonte di iodio: formaggio)
- *Pranzo:* insalata mista, filetto di merluzzo al forno e una bruschetta con olio e sale iodato (fonti di iodio: merluzzo e sale)
- *Spuntino:* un uovo sodo (fonte di iodio)
- *Cena:* broccoli al forno con parmigiano, petto di tacchino alla piastra e farro (fonte di iodio: parmigiano e tacchino)

3.7 DHA (Omega 3)

Il DHA (acido docosaesaenoico) è un acido grasso omega-3 a lunga catena, appartenente alla stessa famiglia di EPA (acido eicosapentaenoico) e ALA (acido alfa-linolenico). Rappresenta un componente strutturale fondamentale delle cellule cerebrali, della retina e delle membrane cellulari.

Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, il DHA supporta il sistema cardiovascolare e aiuta a prevenire problemi legati alla pressione sanguigna, particolarmente importanti durante la gravidanza. Questo acido grasso svolge un ruolo cruciale nello sviluppo del cervello e della retina del feto, favorendo una crescita adeguata e il corretto funzionamento del sistema nervoso, contribuendo così a una gravidanza sana e a un buon sviluppo del nascituro.

Inoltre, il DHA apporta benefici anche alla salute della madre, aiutando a mantenere un equilibrio lipidico nel sangue e una pressione arteriosa stabile, riducendo il rischio di complicazioni legate all'ipertensione, frequenti durante la gravidanza.

Il feto accumula la maggior parte del DHA nel terzo trimestre, un periodo critico per lo sviluppo cerebrale e visivo. Poiché l'assunzione materna attraverso la dieta è spesso insufficiente, l'integrazione di DHA può essere raccomandata.

Va inoltre sottolineato che gli omega-3 EPA e DHA non sono prodotti in quantità adeguate dall'organismo a partire dall'ALA (presente in semi e olio di lino), per cui è importante assumere direttamente DHA tramite alimenti o integratori specifici.

Secondo le linee guida del Ministero della Salute, il livello di riferimento in gravidanza di omega 3 sono: 200-300 mg/die.

Dieta e omega 3

Tra le migliori fonti di Omega-3 troviamo:

- Pesce azzurro, preferibilmente di piccola taglia come sardine e alici, per ridurre il rischio di accumulo di mercurio
- Uova arricchite con omega-3
- Semi di lino, chia e canapa
- Noci

Le donne in gravidanza possono valutare l'assunzione di integratori specifici di olio di pesce o di alghe purificate, validi anche per chi segue una dieta vegetariana o vegana.

È importante assumerli a stomaco pieno e sempre sotto controllo medico, per garantire sicurezza ed efficacia durante la gravidanza.

Esempio di giornata alimentare ricca in omega 3:

- *Colazione:* Porridge con latte vegetale o vaccino, semi di chia, noci e mirtilli (fonte di omega 3: semi di chia e noci)
- *Spuntino:* yogurt con semi di lino macinati (fonte di omega 3: semi di lino macinati)
- *Pranzo:* Insalata con sardine al naturale e una bruschetta di pane integrale tostato (fonte di omega 3: sardine)
- *Spuntino:* ½ avocado schiacciato con semi di chia (fonte di omega 3: avocado e semi di chia)
- *Cena:* filetto di sgombrò o salmone al forno con broccoli e quinoa lessa (fonte di omega 3: sgombrò o salmone)



3.8 Riassunto integrazione

Di seguito trovi un quadro dettagliato dei fabbisogni nutrizionali e dell'integrazione consigliata, mese per mese:

Periodo Pre-concenzionale:

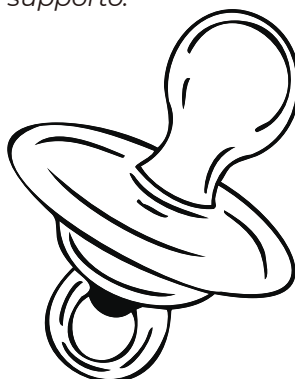
- *Acido folico: 400 mg/die per tutte le donne che pianificano una gravidanza o non la escludono, da almeno 1 mese prima del concepimento*

Primo trimestre (1°-3° mese):

- *Acido folico: 400 mg/die*
- *Vitamina B12: In caso di dieta incompleta o vegetariana/vegana.*
- *Ferro: integrazione consigliata, specie se in carenza pregressa.*
- *Vitamina D: 600 UI/die, fortemente raccomandata.*

Secondo trimestre (4°-6° mese) e terzo trimestre (7°-9° mese):

- *Acido folico: 400 mg/die*
- *Ferro: 30-60 mg/die, fortemente raccomandata.*
- *Calcio: 1000 mg/die, da valutare tramite esami chimici.*
- *Vitamina B12: in caso di dieta incompleta o vegetariana/vegana.*
- *Vitamina D: 600 UI/die, fortemente raccomandata.*
- *Magnesio: 200-400 mg/die, in caso di crampi o stitichezza.*
- *Iodio: 150-250 mg/die, fortemente raccomandata se la dieta/sale iodato non assicurano sufficiente supporto.*
- *DHA (omega 3): 200-300 mg/die*



4. L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE IN GRAVIDANZA

L'idratazione in gravidanza è un aspetto fondamentale per la salute della madre e del feto. L'acqua svolge ruoli vitali in molte funzioni fisiologiche, che diventano ancora più cruciali durante la gravidanza:

- Supporto alla crescita del feto, formazione del liquido amniotico che protegge e permette lo sviluppo del feto. Aiuta anche il trasporto di nutrienti e ossigeno attraverso il sangue al bambino.
- Regolazione della temperatura corporea durante la gravidanza, il metabolismo e la temperatura corporea della madre aumentano leggermente. Un'adeguata idratazione aiuta a regolare la temperatura corporea, prevenendo colpi di calore e affaticamento.
- Funzione renale e digestiva il volume di sangue aumenta significativamente in gravidanza, e i reni devono eliminare più scorie. L'acqua aiuta a prevenire stitichezza e le infezioni urinarie, frequenti in gravidanza. Favorisce la regolarità intestinale, riducendo il rischio di emorroidi e stitichezza.
- Prevenzione di complicanze a una buona idratazione può ridurre il rischio di ipotensione, mal di testa e crampi muscolari. Alcuni studi suggeriscono che può aiutare a prevenire il parto prematuro e la ritenzione eccessiva di liquidi.

Generalmente, si raccomanda di bere circa 2-2,5 litri di acqua al giorno (circa 8-10 bicchieri). Anche frutta, verdura, zuppe e tisane contribuiscono all'apporti idrico giornaliero totale.

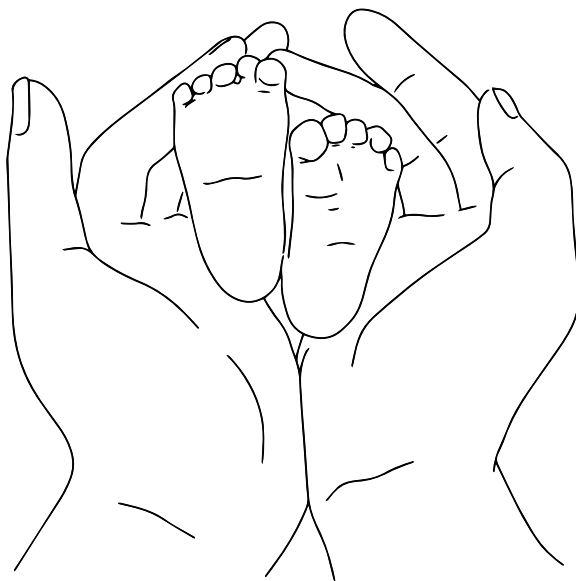
È consigliabile bere a piccoli sorsi durante il giorno. Evitare bevande zuccherate perché possono favorire la disidratazione o aumentare il carico di zuccheri. Il colore chiaro dell'urina indica una buona idratazione.

Non tutte le acque sono uguali: la qualità è importante perché l'organismo è più sensibile a sali minerali e contaminanti. Ideale è un'acqua povera di sodio per prevenire ritenzione idrica e ipertensione, ricca in calcio e magnesio per favorire la regolarità intestinale e supporto per ossa e denti. A basso residuo fisso, più leggera e facilmente digeribile. Preferire acqua in bottiglia controllata o filtrata. Sono da evitare le bevande zuccherate, gassate, energy drink e succhi di frutta. Preferire spremute fresche, centrifughe e/o infusi senza zucchero.

Non esiste una quantità sicura di alcol da assumere in gravidanza, anche piccole dosi possono avere effetti sul feto. L'alcol attraversa la placenta e arriva al sangue del feto, può interferire con lo sviluppo di organi e sistema nervoso. Può causare disturbi del neuro-sviluppo, problemi di crescita e, nei casi più gravi la Sindrome Feto-Alcolica (FAS). Se si desidera qualcosa di simile, esistono alternative analcoliche (birra 0 alcol, cocktail analcolici).

Lista di bevande sicure e idratanti in gravidanza:

- Acqua naturale o leggermente gassata
- Tisane e infusi senza caffeina
- Acqua aromatizzata fatta in casa con aggiunta di frutta (spicchi di arancia, limone, pezzi di fragole, mirtilli) e erbe fresche (menta, basilico).
- Spremuta di frutta (arancia, melograno)
- Bevande analcoliche da aperitivo (succo di pomodoro, crodino, coca cola zero senza caffeina, bitter)
- Centrifughe di verdura e frutta ben lavata
- Frullati e smoothie (frutta di stagione con latte o yogurt)
- Latte e bevande vegetali addizionate in calcio e vitamine
- Birre e vini analcolici
- Cocktail con bevande 0% alcol



5. FALSI MITI ALIMENTARI IN GRAVIDANZA:

cosa è davvero sicuro, cosa evitare e perché

Ogni volta che una donna mi dice “dottoressa, non so più cosa posso mangiare!”, sorrido con comprensione. La gravidanza è un periodo meraviglioso, ma anche pieno di dubbi e informazioni contrastanti. Tra i consigli di parenti, i forum online e i “sentito dire”, è facile perdersi. Il mio obiettivo in questo capitolo è fare chiarezza con semplicità, basandomi su linee guida ufficiali del ministero della salute, iss, oms ed efsa, per accompagnarti con serenità nelle tue scelte quotidiane.

“DEVI MANGIARE PER DUE” FALSO.

In gravidanza non serve raddoppiare le porzioni, ma migliorare la qualità di ciò che metti nel piatto.

Dal secondo trimestre il fabbisogno calorico aumenta solo di 200–300 kcal al giorno — quanto uno yogurt con frutta e una manciata di mandorle.

Conta la qualità, non la quantità: scegli cereali integrali, frutta e verdura di stagione, proteine magre e grassi buoni (olio extravergine, avocado, frutta secca).

Consiglio pratico:

Mangia poco e spesso. Cinque piccoli pasti al giorno aiutano a mantenere stabili gli zuccheri nel sangue e riducono nausea e spossatezza.

“IL PESCE CRUDO FA SEMPRE MALE” NON SEMPRE VERO.

Il rischio è legato ai parassiti (come Anisakis) e ai batteri (Listeria, Salmonella).

Puoi gustare pesce crudo solo se abbattuto correttamente — congelato a -20 °C per almeno 24 ore o -35 °C per 15 ore— e preparato in locali che rispettano norme igieniche (HACCP).

Sicuri: sushi, sashimi, tartare o carpacci con pesce abbattuto.

Da evitare: pesce crudo “casalingo” non abbattuto e frutti di mare crudi (ostriche, cozze, vongole).

Nota della nutrizionista:

Il pesce resta un alimento prezioso in gravidanza: ricco di omega-3 e iodio, sostiene lo sviluppo del cervello del bambino.

Consuma pesce cotto 2–3 volte a settimana.

**“LA CARNE CRUDA SI PUÒ MANGIARE SE DI BUONA QUALITÀ”
FALSO.**

La qualità non basta a eliminare i rischi. La carne cruda o poco cotta può trasmettere toxoplasmosi o batteri patogeni.

È sicura solo se:

- sei immune alla toxoplasmosi (test IgG positivo, IgM negativo), oppure
- la carne è stata congelata a -20 °C per almeno 72 ore prima del consumo.

Altrimenti, meglio una cottura completa (almeno 70 °C al cuore della carne).

Consiglio pratico:

se ami la carne al sangue, opta per cotture medie e usa marinature delicate per mantenerla tenera e gustosa.

**“LE VERDURE CRUDE FANNO MALE” FALSO, MA SERVE
ATTENZIONE.**

Le verdure sono indispensabili, ma vanno lavate accuratamente per evitare Toxoplasma e Listeria.

Lava sempre sotto acqua corrente e, se non sei immune, immergi in bicarbonato o amuchina alimentare per 10–15 minuti, poi risciacqua bene.

Verdure cotte = sicure.

Frutta sbucciata o lavata accuratamente = sicura.

Trucco utile:

Tieni in frigo un contenitore con verdure già lavate e pronte. Ti aiuterà a mangiare sano anche nei momenti di stanchezza.

“FORMAGGI E LATTICINI SEMPRE VIETATI” FALSO.

Molti latticini sono sicuri se pastorizzati.

Ok: latte pastorizzato, yogurt, formaggi stagionati (parmigiano, grana, pecorino).

Da evitare: formaggi molli a crosta fiorita (brie, camembert) o a pasta molle (gorgonzola) se non cotti, e prodotti non pastorizzati.

Nota professionale:

La pastorizzazione elimina i batteri senza alterare i nutrienti principali: calcio, proteine e vitamine rimangono intatti.

“UN BICCHIERE DI VINO OGNI TANTO NON FA MALE” FALSO.

Non esiste una dose sicura di alcol in gravidanza. Anche piccole quantità possono interferire con lo sviluppo del cervello del feto.

Astinenza totale è la scelta più sicura.

“È solo un sorso” non vale: il metabolismo del feto è immaturo, e l'alcol impiega molto più tempo a essere eliminato.

“IL CAFFÈ È VIETATO” FALSO.

Puoi bere caffè, ma con moderazione.

Il limite raccomandato è di 200 mg di caffeina al giorno — circa 1-2 caffè espresso.

Ricorda che anche tè, cola e cioccolato contengono caffeina. Se soffri di insonnia o tachicardia, riduci le dosi o scegli versioni decaffeinat.

“NON SI POSSONO FARE SPORT” FALSO!

L'attività fisica moderata fa bene alla mamma e al bambino: migliora l'umore, la circolazione e aiuta a prevenire il diabete gestazionale.

Ideali: camminata, nuoto, yoga o pilates in gravidanza.

Da evitare: sport con rischio di cadute o traumi.

Consiglio della nutrizionista:

Muoversi ogni giorno, anche solo 20-30 minuti, stimola il metabolismo e favorisce un sonno più sereno.

CONCLUSIONE – NUTRIRE DUE VITE CON CONSAPEVOLEZZA

La gravidanza non è una lista di divieti, ma un viaggio di consapevolezza.

Mangiare in modo sicuro non significa privarsi, ma scegliere con amore e conoscenza.

Ogni gesto — lavare bene una verdura, cuocere una bistecca, rinunciare a un bicchiere di vino — diventa un atto di cura verso te stessa e verso la nuova vita che cresce dentro di te.

Ricorda: la nutrizione è il primo linguaggio con cui comunichi con il tuo bambino.

Fallo con attenzione, equilibrio e serenità.

6. GIORNATE TIPO ALIMENTARI IN GRAVIDANZA

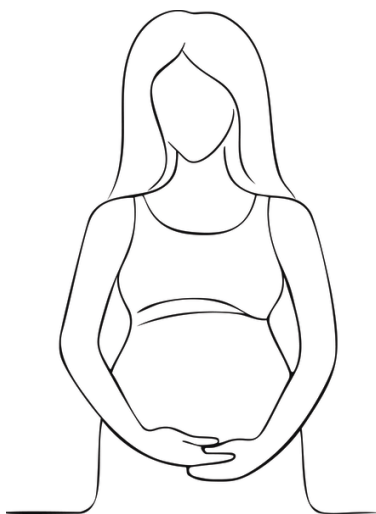
La gravidanza rappresenta un momento delicato nella vita di una donna.

È necessario che ogni scelta garantisca la serenità della mamma, condizione fondamentale per il benessere del bambino. È infatti altamente sconsigliato intraprendere drastici cambiamenti a meno che gli stessi non conducano ad un maggiore equilibrio mentale e fisico.

È di estrema importanza consumare pasti bilanciati combinando i nutrienti principali: carboidrati, proteine e grassi. L'ideale è fare tre pasti principali e due spuntini, per non sovraccaricare la digestione e prevenire un'eventuale condizione di nausea.

Si consiglia di consumare il pasto in tranquillità e lontano da fonti stressanti, ma soprattutto lentamente per evitare il fenomeno del gonfiore addominale che va ad interessare proprio l'intestino e la digestione, che in gravidanza diventa lenta e faticosa.

Alcuni alimenti possono rappresentare un rischio microbiologico o chimico, mentre altri forniscono nutrienti essenziali per la crescita e la salute del bambino. Analizzeremo in dettaglio cosa evitare e cosa privilegiare durante la gravidanza, spiegandone le ragioni scientifiche.



Alimenti da evitare:

- Uova crude o poco cotte (es. zabaione, maionese fatta in casa, tiramisù)
Rischio: *salmonella*
- Latte crudo e formaggi a pasta molle non pastorizzati (camembert, gorgonzola, taleggio)
Rischio: *listeriosi*
- Salumi e insaccati crudi (prosciutto crudo, salame, bresaola, speck)
Rischio: *toxoplasmosi (se non immune)*
- Pesci ad alto contenuto di mercurio (pesce spada, tonno rosso, sgombro)
Rischio: *neurotossicità fetale*
- Vegetali crudi non ben lavati
Rischio: *toxoplasmosi (se non immune), batteri patogeni*
- Alcolici
Rischio: *sindrome feto alcolica*
- Prodotti alimentari da tavola calda o rosticceria
Rischio: *listeriosi o salmonella*
- Pesce e carne cruda e/o poco cotta
Rischio: *toxoplasmosi (se non immune), listeriosi, salmonella, parassiti*
- Caffeina (caffè, coca cola, thè)
Rischio: *problemi al feto*



Alimenti da Privilegiare:

- **Verdura e Frutta:** ricche in fibre, fondamentali per combattere la stipsi tipica della gravidanza. Consiglio: *Lavare sempre accuratamente con acqua corrente, o usare bicarbonato o soluzioni disinfettanti.*
- **Cereali Integrali** (pane e pasta integrali, farro, orzo, avena, riso integrale, quinoa, grano saraceno): ricchi in fibre, regolano l'assorbimento degli zuccheri e favoriscono la sazietà. Contengono vitamine del gruppo B, fondamentali per il metabolismo e la formazione del sistema nervoso fetale. Consiglio: *Fare attenzione ai "falsi integrali", spesso con aggiunta di crusca di frumento.*
- **Legumi** (lenticchie, ceci, fagioli): fonte vegetale di proteine di buona qualità, ferro non eme, zinco e acido folico. Consiglio: *Preferire legumi decorticati, in piccole dosi inizialmente per evitare l'eventuale gonfiore addominale; per migliorare l'assorbimento del ferro in loro contenuto, associarli ad una fonte di vitamina C.*
- **Proteine Magre Cotte** (carne, pesce, uova): Fonti principali di proteine ad alto valore biologico. Consiglio: *Evitare cotture incomplete per eliminare rischi microbiologici. Limitare il consumo di carne rossa ad una volta a settimana.*
- **Latticini Pastorizzati** (latte pastorizzato, yogurt, ricotta, mozzarella e parmigiano): Fonte primaria di calcio, fondamentale per la mineralizzazione ossea fetale. Consiglio: *Nel caso di provenienza dubbia consumare il formaggio cotto.*
- **Grassi Buoni** (olio extravergine d'oliva, frutta secca, semi oleosi, avocado, olive, pesce azzurro): Fonte di omega-3. Consiglio: *Evitare oli vegetali raffinati e margarine idrogenate. Limitare le porzioni di frutta secca a 30 g al giorno per l'alto contenuto calorico. Integrare pesce ricco di omega-3.*

Sulla base di quanto detto fino ad ora, seguiranno delle proposte di giornate tipo alimentari in gravidanza, utili come spunto pratico al fine di strutturare i pasti quotidiani in maniera equilibrata.

Giornata alimentare in gravidanza onnivora

- Colazione: Avocado toast con uovo
- Spuntino: un frutto di stagione con noci
- Pranzo: straccetti di tacchino con rucola e limone e una bruschetta con olio evo
- Spuntino: un frutto di stagione con un cubetto di parmigiano
- Cena: quinoa con salmone zucchine e olive

Giornata alimentare in gravidanza vegetariana

- Colazione: yogurt kefir bianco con fiocchi di avena e crema di frutta secca 100%
- Spuntino: un frutto di stagione con mandorle
- Pranzo: uova strapazzate o frittata di albumi con fagiolini lessi e un frutto
- Spuntino: galletta di grano saraceno con avocado
- Cena: pasta integrale o di grano duro al dente con ricotta radicchio e noci

Giornata alimentare in gravidanza vegana

- Colazione: Chia pudding con latte vegetale addizionato in calcio e un kiwi
- Spuntino: un frutto di stagione con anacardi
- Pranzo: insalata con cubetti di tofu avocado pomodorini e gallette di grano saraceno
- Spuntino: olive verdi e stick di carote
- Cena: riso integrale con lenticchie e spinaci con limone

Giornata alimentare in gravidanza kosher

- Colazione: 1 yogurt bianco greco o vegetale con fiocchi di avena mirtilli e semi di chia macinati
- Spuntino: un frutto di stagione con noci
- Pranzo: cubetti di tofu o bocconcini di pollo kosher, zucchine croccanti e pane tostato
- Spuntino: olive verdi
- Cena: frittata con spinaci e patate

Giornata alimentare in gravidanza senza glutine

- Colazione: Porridge con latte vaccino o vegetale, fiocchi di grano saraceno banana e semi di zucca
- Spuntino: una manciata di anacardi
- Pranzo: scaloppine di pollo con farina di riso all'arancia, bieta al vapore
- Spuntino: galletta di riso con crema di nocciole 100%
- Cena: indivia alla griglia, un piatto di polenta con funghi e parmigiano

E se vado a mangiare fuori? Cosa ordino?

Mangiare fuori durante la gravidanza è assolutamente possibile, basta solo fare un po' di attenzione ad alcuni alimenti e modalità di cottura. Ti preparo un elenco di possibili pranzi fuori per una donna incinta, diviso per tipo di ristorante, con opzioni sicure, gustose e bilanciate.

Ristorante di pesce:

- *Opzione 1: antipasto con verdura ripassata + secondo di pesce bianco al forno con patate + 2 ciambelline*
- *Opzione 2: antipasto con verdure grigliate + polpo arrosto con patate + ½ fetta di crostata*
- *Opzione 3: antipasto con verdura grigliata + spaghetti con spigola e limone o altro primo piatto con pesce bianco*

Ristorante di carne con opzione vegetariana:

- *Opzione 1: antipasto con carciofo non fritto + filetto di manzo ben cotto con verdura grigliata*
- *Opzione 2: antipasto con verdura ripassata + galletto al mattone o pollo arrosto + contorno di patate al forno*
- *Opzione 3: antipasto con verdure ripassate + scamorza alla griglia + contorno di verdura grigliata*

Ristorante orientale:

- *Opzione 1: trancio di pesce cotto con verdure saltate + ½ porzione di riso oppure 2 ravioli al vapore ripieni di verdure*
- *Opzione 2: spaghetti di soia o riso saltati con verdure (possibile aggiungere pollo) + wok di verdure*
- *Opzione 3: pokè base ½ riso + proteina cotta + verdura cotta*
- *Opzione 4: 8 uramaki con pesce cotto + edamame al vapore*

Pranzo veloce:

- Opzione 1: *toast con prosciutto cotto e formaggio scaldato*
- Opzione 2: *piadina con hummus + verdure grigliate*
- Opzione 3: *piadina con fesa di tacchino o cotto + scaglie di parmigiano + verdura grigliata*

Gelato:

- Opzione 1: *una coppetta piccola di gelato vegano e/o a base di latte vegetale*
- Opzione 2: *una coppetta piccola di gelato artigianale senza latte e uova crude*

Pausa bar e/o aperitivo:

- Opzione 1: *cappuccino decaffeinato vegetale o cappuccino d'orzo*
- Opzione 2: *succo di pomodoro + 10 pistacchi*
- Opzione 3: *virgin mary + 5 olive*
- Opzione 4: *una tazzina di cioccolata calda senza panna*
- Opzione 5: *tisana zenzero e limone o ai frutti rossi + 2 lingue di gatto*



7. NAUSEA: REGOLE COMPORTAMENTALI E CONSIGLI ALIMENTARI

Le nausee in gravidanza sono molto comuni, soprattutto nel primo trimestre, e sono legate ai cambiamenti ormonali, in particolare all'aumento della gonadotropina corionica (HCG) e degli estrogeni.

Per molte donne è un sintomo temporaneo che si attenua solitamente entro la dodicesima-quattordicesima settimana quando il corpo si adatta ai cambiamenti ormonali. Tuttavia, in alcuni casi il disturbo può protrarsi fino al secondo trimestre. Le nausee possono comparire in qualsiasi momento della giornata, anche se più spesso al mattino.

Consigli comportamentali:

- Mangiare piccole porzioni frequentemente, evitando lunghi periodi a stomaco vuoto.
- Preferire alimenti secchi, leggeri e facili da digerire (cracker, fette biscottate, riso, patate, banane).
- Riposare e dormire minimo 7-8 ore a notte, poiché la stanchezza peggiora la nausea.
- Limitare cibi grassi (salumi, formaggi, cibi fritti, dolci, pietanze elaborate) che possono rallentare la digestione.
- Limitare cibi speziati (spezie piccanti e con oli essenziali concentrati), che possono aumentare la sensazione di malessere.
- La sensibilità agli odori aumenta (iperosmia gravidica), pertanto limitare cibi con odori forti.
- Bere acqua a piccoli sorsi, preferibilmente lontano dai pasti.
- Consumare tisane allo zenzero, malva, finocchio, menta e camomilla.

- Il riposo, l'aria fresca e l'evitare ambienti chiusi o profumi intensi possono contribuire ad alleviare i sintomi.
- I cubetti di ghiaccio, da far sciogliere lentamente in bocca, possono contribuire alla riduzione del senso di nausea, offrire sollievo locale allo stomaco e contribuire ad una corretta idratazione.
- Non coricarsi o sdraiarsi subito dopo i pasti, ma almeno 2 ore dopo aver mangiato per evitare che i sintomi della nausea vengano aggravati da condizioni come reflusso gastroesofageo a cui si è più inclini a causa dell'ingrossamento dell'addome.
- Sotto consiglio medico, assumere integratori a base di Vitamina B6, B1, magnesio e zenzero.

Tra queste strategie, l'alimentazione gioca un ruolo chiave in quanto piccoli cambiamenti nelle abitudini alimentari possono fare una grande differenza. Se le nausee diventano molto forti o causano difficoltà a mangiare e bere, è importante consultare il medico per valutare eventuali terapie specifiche.

Cosa mangiare?

Esempi di colazioni:

- Yogurt bianco o di soia con banana o mela grattugiata
- Pane uovo ben cotto e avocado
- Pane tostato con prosciutto cotto sgrassato
- Gallette e parmigiano
- Un bicchiere di latte tiepido vaccino o vegetale con cereali integrali (fiocchi di avena integrali, all bran della kellogs, cereali misura o cereali soffiati al naturale).
- Un bicchiere di latte tiepido vaccino o vegetale con biscotti secchi (Privolat o Dolcesenza, Misura, Magretti o Buoni Così o Zero Grano Galbusera)

Esempi di spuntini leggeri:

- *Galletta con olio evo*
- *Wasa con hummus di ceci*
- *Una mela cotta con pinoli e cannella*
- *Uno yogurt kefir bianco con delle noci*
- *Cracker integrali con patè di olio*
- *Un cubetto di parmigiano*
- *Una monoporzione di affettato magro*
- *Una manciata di frutta secca*
- *Chips di mela e un paio di noci*
- *Chips di legumi fiorentini*

Pranzi e cene

- *Frittata di 2 uova con zucchine, 1 bruschetta con olio*
- *Bocconcini di pollo al rosmarino, finocchi e patate al forno*
- *Insalata con bocconcini di tacchino, scaglie di grana e mela*
- *Filetto di merluzzo al cartoccio, broccoletti ripassati, 1 bruschetta con olio*
- *Vellutata di zucca, filetto di sogliola al forno, 2 gallette*
- *Pasta con ricotta e zucchine*
- *Riso con piselli e prosciutto cotto*
- *Vellutata di zucchine con parmigiano e crostini di pane al forno con olio*
- *Polpette magre di vitella con spinaci al limone*
- *Insalata di finocchi, vellutata di ceci al rosmarino con riso basmati*

Esempio di giornata alimentare antinausea:

- *Colazione: Una bruschetta di pane tostato con uovo ben cotto e avocado*
- *Spuntino: una mela cotta con pinoli e cannella*
- *Pranzo: bocconcini di pollo al rosmarino, zucchine e riso al vapore*
- *Spuntino: yogurt kefir bianco con noi*
- *Cena: Filetto di pesce bianco al forno con broccoli e patate*

Un consiglio efficace antinausea: *Infuso di zenzero*

Procedimento: grattugiare due pezzi di radice di zenzero fresco in una tazza, versare l'acqua calda e lasciare in infusione per 5 minuti. Puoi anche aggiungere qualche goccia di succo di limone. Sorseggiare durante la giornata

8. ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE EQUILIBRATO IN GRAVIDANZA

	COLAZIONE	S.
LUN	150 ml di latte di avena +30 gr di fiocchi di avena o di grano saraceno +1 cucchiaino di crema di mandorla 100%+Thè	½ mela + 3 noci
MAR	1 yogurt kefir bianco 150 gr +1 kiwi giallo +1 cucchiaino di granella di nocciola + Thè	25 gr di parmigiano vacche rosse
MER	40 gr di pane di segale tostato + ½ avocado +Thè	10 anacardi
GIO	2 gallette di grano saraceno +2 cucchiaini di crema di mandorla 100% +1 kiwi +Thè	1 kiwi + 3 noci
VEN	1 yogurt kefir bianco 150 gr +1 cucchiaino di gocce di cioccolato +10 anacardi + Thè	100 gr di frutti rossi + 5 anacardi
SAB	30 gr di semi di chia +150 ml di latte di avena +150 gr di frutti rossi +Thè (mischiare e lasciare una notte in frigo)	1 yogurt kefir bianco 150 gr
DOM	2 gallette di grano saraceno +1 uovo+1 cucchiaino di olio+Thè	10 mandorle

	PRANZO	S.
LUN	Zucchine grigliate +Straccetti di vitella o manzo 200 gr +1 cucchiaino di olio +1 arancia (primo a cena)	10 olive verdi
MAR	Finocchi al forno +200 gr di ceci 150 di hummus +1 cucchiaino di olio o ½ avocado piccolo +2 gallette di grano saraceno	20 gr di fondente min 85%
MER	Radicchio ripassato senza aglio +200 gr di petto di pollo biologico o tacchino +1 cucchiaino di olio +2 mandarini (primo a cena)	1 clementina + 3 noci intere
GIO	Scarola ripassata senza aglio +150 gr di primo sale +1 cucchiaino di olio +2 gallette di grano saraceno	1 yogurt kefir bianco 150 gr
VEN	Fagiolini al vapore +2 uova +1 cucchiaino di olio +2 gallette di grano saraceno	15 gr di cocco essiccato
SAB	Cicoria ripassata senza aglio +150 gr di tempeh o seitan +1 cucchiaino di olio +1 kiwi (cena fuori)	1 frullato con latte vegetale e 5 fragole ben lavate o ½ mela o 1 banana piccola
DOM	Vellutata di zucchine senza patate +100 gr di robiola oppure ricotta di pecora +1 cucchiaino di olio +1 mela verde (primo a cena)	20 gr di ceci essiccati

	CENA	S.
LUN	Indivia belga ai ferri + 70 grammi di riso integrale + Radicchio ripassato e noci + 1 cucchiaino di olio	1 yogurt bianco greco 150 gr
MAR	Broccoletti ripassati senza aglio + 250 gr di pesce bianco 1 cucchiaino di olio + 200 gr di patate al forno	15 gr di cocco essiccato
MER	Zucchine grigliate + 80 gr di pasta di grano saraceno o di legumi + Pomodorino cotto e basilico+ 1 cucchiaino di olio	20 gr di fondente min 85%
GIO	Bieta ripassata + 150 gr di lenticchie peso sgocciolato + 1 cucchiaino di olio + 50 gr di riso basmati	60 gr di gelato al cioccolato fondente senza latte
VEN	Cavolfiore al vapore + 250 gr di pesce bianco + 1 cucchiaino di olio + 40 gr di pane di segale tostato	1 yogurt a base di latte di cocco con cacao amaro
SAB	<u>Ipotesi di cena fuori:</u> Verdure grigliate + Secondo di carne rossa cotta + 1 tagliata di ananas <u>Oppure:</u> Verdura ripassate + Secondo di carne bianca + 1 bruschetta <u>Oppure:</u> Verdure grigliate+ Pesce al forno con patate+ 1 sorbetto al limone	No in caso di cena fuori
DOM	Radicchio grigliato + 80 gr di pasta di grano saraceno o di legumi + sugo di pesce cotto+ 1 cucchiaino di olio	1 mela verde

Note



Liliana Giorgi

Nata a Roma il 22 ottobre 1984, la Dott.ssa Giorgi, laureata presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, ha maturato una lunga esperienza nel campo dell'alimentazione e della nutrizione clinica, con particolare attenzione alla salute della donna e alla gravidanza. Madre di tre figli, l'ultimo dei quali nato nel 2025, unisce la competenza scientifica alla sensibilità maturata nella propria esperienza personale di mamma.

Nel suo lavoro promuove un approccio sereno e consapevole al cibo, fondato sull'equilibrio, sull'ascolto del corpo e sul benessere complessivo della persona.

“La nutrizione è un atto d'amore: verso sé stesse, verso la vita e verso chi cresce dentro di noi.”

Grazie per aver condiviso con me questo percorso.

Contatti:

- 📍 Studio: Via Giuseppe Sacconi 4B, Roma
- ✉ info@ladottoressagiorgi.com
- ☎ +39 3277062765
- 🌐 ladottoressagiorgi.com
- 📷 [la_dottoressa_giorgi](https://www.instagram.com/la_dottoressa_giorgi)