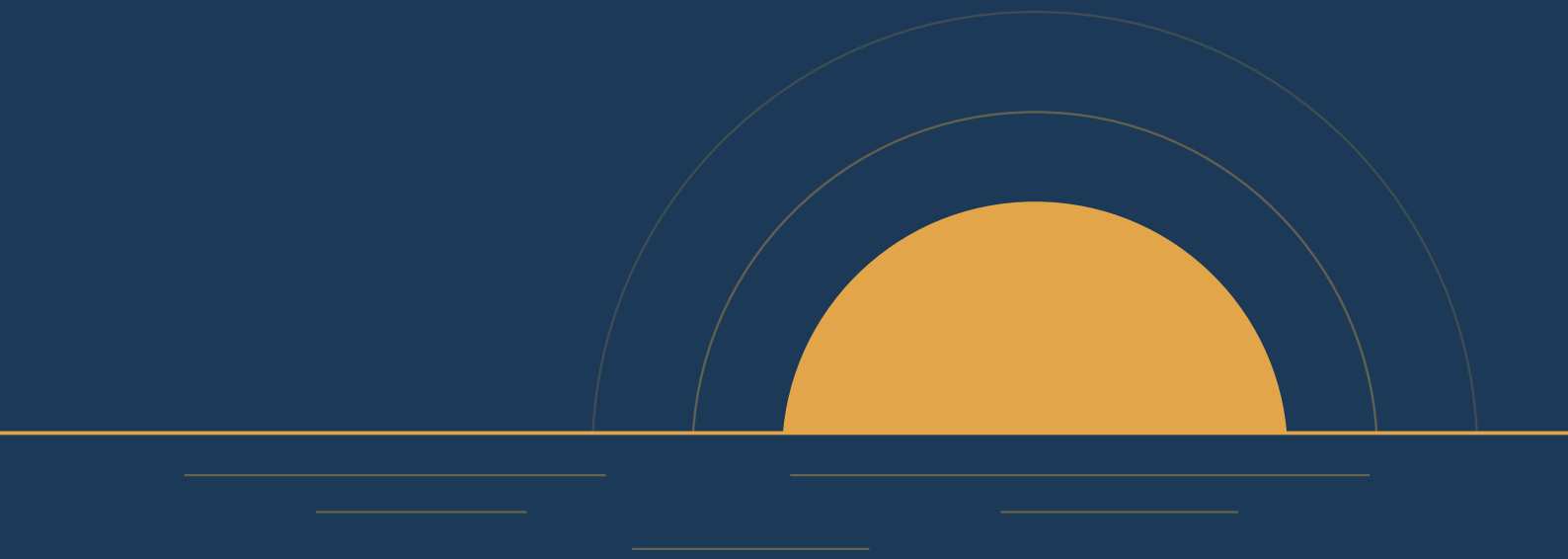
Mamavela

Mangiare bene in gravidanza

Sicurezza alimentare, pasti di tutti i giorni e un planner settimanale, secondo le indicazioni ufficiali. Nessuna dieta.



Estratto gratuito

Uso personale dell'acquirente e della sua famiglia; vietati condivisione e rivendita. Questo libro informa e non sostituisce il parere medico. Domande: administration@lacangel.fr

Indice

Benvenuta 3

- Come usare questo libro 3
- Una parola sulle parole, e sui sensi di colpa 3
- Due riquadri che incontrerai spesso 4

1. Il quadro generale: che cosa vuol dire davvero «mangiare bene» 5

- Non serve una dieta speciale, e non si mangia per due 5
- Quanto serve in più, davvero 5
- Com'è fatta un'alimentazione equilibrata 6
- Bere abbastanza 6
- Le regole italiane in un colpo d'occhio 6
- Situazioni particolari 7

Benvenuta

Stai costruendo una persona nuova, e all'improvviso ogni pasto sembra arrivare con una domanda. La mozzarella si può mangiare? E il prosciutto crudo della nonna? Quanti caffè al giorno? Il tonno fa bene o fa male? Perché un sito dice una cosa e il forum accanto il contrario?

Questo libro esiste perché tu possa smettere di cercare. Raccoglie in un solo posto, con calma, quello che dicono davvero le istituzioni sanitarie italiane ed europee sull'alimentazione in gravidanza: l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), con il suo portale ISSalute e il sito EpiCentro, il Ministero della Salute, le Linee guida per una sana alimentazione del CREA (il Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, revisione 2018), la linea guida nazionale «Gravidanza fisiologica» del Sistema Nazionale Linee Guida (SNLG), e l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA). Ogni cifra di queste pagine viene da una di queste fonti, verificata il 13 ottobre 2026, e l'elenco completo con gli indirizzi web è alla fine del libro.

Quando le fonti non dicono esattamente la stessa cosa, le trovi una accanto all'altra, con il motivo della differenza. Succede di rado: sul caffè, per esempio, l'ISS e l'EFSA indicano due limiti diversi, e ti spieghiamo quale usare come riferimento prudente. Su qualche punto pratico in cui le fonti italiane tacciono (le tisane, la frutta secca) riportiamo il servizio sanitario britannico, l'NHS, e lo diciamo sempre.

Come usare questo libro

- **Leggi la Parte 1 una volta**, possibilmente all'inizio della gravidanza. Spiega il perché delle regole, e capire il perché le rende molto più facili da ricordare.
- **Tieni a portata di mano la Parte 3.** Le tabelle rapide, la scheda delle temperature e le liste della spesa sono pensate per essere stampate o tenute sul telefono.
- **Usa i menu come ispirazione, non come prescrizione.** Mostrano come possono essere quattro settimane di pasti normali, vari e sicuri, all'italiana. Cambia tutto quello che vuoi.
- **Porta le pagine da compilare alle visite.** L'ostetrica, il ginecologo, il medico di medicina generale o il dietista conoscono la tua storia di salute. Questo libro no, e non li sostituisce mai.
- **Stampa quello che ti serve.** Ogni lista, tabella e menu è fatto per stare sul frigorifero, o per essere compilato su un tablet.
- **Passa il capitolo 16 al tuo partner** o alla persona che ti sta accanto. Gli spiega esattamente come aiutarti.

Una parola sulle parole, e sui sensi di colpa

Questo libro è per ogni famiglia: prima gravidanza o terzo figlio, mamme sole, due mamme, coppie che hanno concepito naturalmente o con la procreazione medicalmente assistita (PMA). Quando scriviamo «il tuo partner», leggi «il tuo partner o la persona che ti sostiene», chiunque sia per te.

E questo libro non ti giudicherà mai. Nei prossimi mesi farai centinaia di scelte a tavola, e certi giorni la scelta migliore sarà semplicemente quella che riesci a fare. Niente in queste pagine vuole farti sentire in colpa per un pasto già mangiato, per una voglia, per una giornata di sole fette biscottate, o per una decisione presa con chi ti segue. Le informazioni sono qui per renderti più tranquilla, non più preoccupata.

Due riquadri che incontrerai spesso

È normale?

Risposte brevi alle domande che ci si fa più spesso alle due di notte, basate su quello che dicono le fonti ufficiali.

Quando chiamare.

In emergenza chiama il **112** (numero unico europeo, nelle Regioni dove è attivo) o il **118**. Per un consiglio urgente che non è un'emergenza, chiama la tua **ostetrica**, il **ginecologo**, il **punto nascita** dove hai in programma di partorire, il **consultorio** o il **medico di medicina generale**; di notte e nei festivi, la **continuità assistenziale** (guardia medica, al 116117 dove attivo). Salva questi numeri sul telefono adesso: le pagine da compilare del capitolo 22 hanno lo spazio per scriverli.

Un'avvertenza importante.

Questo libro dà informazioni generali tratte da fonti ufficiali. Non è un consiglio medico, non fa diagnosi e non è una dieta per nessuna malattia. Se hai una condizione particolare (per esempio diabete, diabete gestazionale, un'allergia alimentare, celiachia, una malattia dell'intestino, un disturbo del comportamento alimentare, un intervento di chirurgia bariatrica alle spalle o un'anemia), o se aspetti gemelli, chi ti segue ti darà indicazioni su misura. Seguile sempre. Integratori e farmaci non sono trattati qui se non per dire cosa raccomandano le istituzioni: la scelta del prodotto e della dose spetta al medico, all'ostetrica o al farmacista.

1. Il quadro generale: che cosa vuol dire davvero «mangiare bene»

Non serve una dieta speciale, e non si mangia per due

Il primo messaggio delle fonti italiane è rassicurante. L'ISS lo scrive così: in gravidanza aumenta il fabbisogno di alcuni nutrienti importanti, **ma questo non vuol dire che si debba mangiare per due**. Il Ministero della Salute dice la stessa cosa con un titolo che non lascia dubbi: «Non è vero che in gravidanza occorre mangiare per due».

Le Linee guida del CREA trovano una formula che vale la pena ricordare: invece di mangiare per due, bisogna **«mangiare due volte meglio»**, nel senso che la qualità della dieta in gravidanza va curata di più, perché se non copre anche i fabbisogni del bambino, la sua crescita attingerà alle riserve della mamma. Il CREA aggiunge che l'alimentazione in gravidanza **non si discosta molto** da quella degli altri periodi della vita di una donna: serve più attenzione, non una cucina diversa.

Probabilmente avrai più fame del solito, soprattutto dal secondo trimestre. È normale. L'obiettivo è rispondere a quella fame con buon cibo, non con un po' di più di tutto.

Quanto serve in più, davvero

Le Linee guida CREA indicano un bisogno di energia in più relativamente contenuto, che cambia con i mesi:

Periodo	Energia in più al giorno (Linee guida CREA)
Primo trimestre	Aumento trascurabile
Secondo trimestre	Circa 250 kcal
Terzo trimestre	Circa 500 kcal

Per farti un'idea: 250 kcal sono una merenda, non una seconda cena. Uno yogurt con un frutto e qualche noce, o un panino piccolo con un formaggio stagionato e dei pomodori, sono in quell'ordine di grandezza. Il CREA sottolinea che queste quantità sono «abbastanza esigue» e non richiedono cambiamenti rilevanti nelle abitudini, e che tenerne conto aiuta a evitare aumenti di peso eccessivi. Il bisogno reale dipende anche dal tuo peso di partenza e da quanto ti muovi (capitolo 2): segui le indicazioni di chi ti segue.

Noterai che questo libro non conta le calorie da nessun'altra parte. È voluto. Il tuo appetito, chi ti segue e i controlli sono guide migliori di un numero su una pagina.

Com'è fatta un'alimentazione equilibrata

L'ISS consiglia un'alimentazione **variata**, che comprenda:

- **abbondanti quantità di frutta e verdura**;
- **farinacei** come pane, pasta, riso, patate;
- **proteine** da pesce, carne, legumi e prodotti caseari come latte, formaggi e yogurt.

Il Ministero della Salute precisa lo stile: una dieta **semplice, varia, equilibrata, con pochi grassi**, con un'assunzione variata di carne, pesce, legumi, uova, verdure a foglia larga, frutta e cereali; **cene non troppo abbondanti**, pochi cibi elaborati, fritti e grassi; e nessuna bevanda alcolica. Il Ministero aggiunge un'osservazione utile: una dieta troppo ricca di carboidrati semplici può favorire, nelle donne predisposte, il diabete.

Le Linee guida CREA chiedono di prestare attenzione in particolare a **proteine, calcio, ferro, folati e acqua**, e indicano le fonti: per le proteine pesce, carni soprattutto magre, uova, latte, formaggi e latticini, ma anche cereali e legumi; per il calcio latte, yogurt, alcune verdure come broccoli e cavoli, alcuni pesci come acciughe e sgombri, e perfino l'acqua. Tutti i dettagli sono nel capitolo 10.

C'è anche una buona notizia che vale per tutta la settimana: non devi trovare l'equilibrio perfetto a ogni pasto. Conta l'insieme dei giorni, non il singolo piatto.

> **È normale? «Ho più fame che mai.»**
>
> Sì. Le esigenze aumentano davvero, soprattutto nel secondo e terzo trimestre. Rispondi con cibi che saziano e servono (capitolo 15), senza preoccuparti.

Bere abbastanza

Le Linee guida CREA ricordano che in gravidanza un adeguato apporto di acqua è essenziale, anche per l'idratazione del bambino e per un volume adeguato di liquido amniotico, e che le donne in gravidanza possono essere più esposte alla disidratazione se hanno nausea, vomito o diarrea. Il CREA indica di assumere **almeno 2 350 ml di acqua al giorno**, cioè **circa 350 ml in più** di prima: in pratica, **circa due bicchieri in più** rispetto ai 6-8 consigliati a una donna adulta. L'acqua di bevanda conta, ma conta anche quella di minestre, frutta, verdura e latte. Il CREA osserva anche che l'acqua può essere una buona fonte di calcio.

Le regole italiane in un colpo d'occhio

Tema	Cosa dicono le fonti italiane ed europee	Capitolo
Quantità	Non si mangia per due; energia in più trascurabile nel primo trimestre, circa 250 kcal nel secondo e 500 nel terzo (CREA)	1
Peso	Aumento stimato intorno ai 12 kg per una donna normopeso (Ministero); valori per indice di massa corporea nelle Linee guida CREA	2
Frigorifero	Non oltre i 4 °C (ISS); congelatore a -18 °C o meno (CREA)	3, 20

Tema	Cosa dicono le fonti italiane ed europee	Capitolo
Formaggi	No a quelli molli a crosta fiorita e agli erborinati; sì a parmigiano e pecorino stagionati, anche a latte crudo (ISS)	4
Salumi e carne	Niente carne cruda o poco cotta né salumi crudi come prosciutto, bresaola e salame (ISS, CREA)	4, 5
Uova	Niente uova crude o poco cotte: tiramisù, zabaione, maionese fatta in casa (CREA)	6
Pesce	2-3 volte a settimana variando le specie (ISS), oppure 3-4 porzioni di pesce azzurro di piccola taglia (CREA); tonno al massimo due scatolette medie o una bistecca a settimana; niente pesce crudo	7
Caffeina	Fino a 200 mg al giorno da tutte le fonti (EFSA, CREA); l'ISS indica 300 mg	8
Alcol	Zero, in gravidanza e quando la si cerca (ISS, CREA, Ministero)	9
Acido folico	Almeno 0,4 mg al giorno da quando la coppia è aperta alla gravidanza fino alla fine del terzo mese (Ministero)	10
Altri integratori	Solo su consiglio medico (ISS); niente ferro di routine (linea guida SNLG)	10
Sale	Poco, ma iodato (CREA)	10

> **Il modo tranquillo di leggere il resto del libro.**
>
> Le regole di sicurezza alimentare possono sembrare infinite. Ricorda che quasi tutto quello che mangi ogni giorno va benissimo, e che le cose da evitare sono una lista corta e precisa. Se hai già mangiato qualcosa della lista prima di saperlo, o per distrazione, nella grande maggioranza dei casi non succede nulla: non serve allarmarsi, basta sapere quali sintomi segnalare (capitolo 21) e parlarne all'ostetrica alla prossima visita.

Situazioni particolari

Gemelli o più. Le Linee guida CREA indicano per la gravidanza gemellare un aumento di peso consigliato tra **16 e 20,5 kg** (capitolo 2). Anche la nausea può essere più forte: l'NHS britannico elenca la gravidanza gemellare tra i fattori di rischio per la nausea (capitolo 11). In genere verrai vista più spesso e potrai chiedere un colloquio con un dietista: chiedi a chi ti segue cosa vale per te.

Gravidanza dopo i 35 anni. Le regole di sicurezza alimentare e i bisogni di nutrienti di questo libro sono gli stessi a ogni età adulta. Alcuni controlli però cambiano: per esempio, secondo la linea guida italiana, un'età di 35 anni o più è uno dei motivi per cui ti verrà offerta la curva da carico per il diabete gestazionale (capitolo 14).

Dopo la PMA. Una volta incinta, le indicazioni sono le stesse di qualsiasi gravidanza. Se il centro ti ha dato istruzioni specifiche, seguile e chiedi come si inseriscono nel percorso nascita.

Gravidanza dopo una perdita. Se hai già vissuto la perdita di un bambino, ogni scelta a tavola può pesare di preoccupazione. Ascolta questo, con chiarezza: questo libro non è un elenco di cose di cui darti la colpa, né oggi né per il passato. Un piccolo errore a tavola, se non ti sei ammalata, molto

difficilmente ha conseguenze. Se l'ansia ti rende difficile mangiare, o ti fa controllare ogni etichetta tre volte, dillo all'ostetrica o al consultorio: possono offrirti un sostegno in più, anche psicologico. L'associazione CiaoLapo, che si occupa di lutto in gravidanza e dopo la nascita, ha un numero verde attivo dal lunedì al venerdì dalle 13 alle 15, indicato sul suo sito, e un indirizzo di primo sostegno: primosostegno@ciaolapo.it.

Mamma sola. La cucina in grandi quantità (capitolo 15) e la scorta del congelatore (capitolo 17) sono state pensate anche per te. Accetta ogni offerta di un piatto cucinato, e dai a chi ti vuole aiutare la scheda del frigorifero del capitolo 16, così sa cosa portarti.

Fine dell’estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine ti siano già utili e che ti mostrino come è fatto il resto del libro: passaggi chiari, pagine da compilare e fonti che puoi verificare.

Il libro completo conta 75 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/it/shop/mangiare-bene-gravidanza/

Pagamento unico, PDF subito.