

6 cibi da evitare in gravidanza: alimentazione ad hoc per mamma e bimbo

Autore: francesca

Data: 10 Dicembre 2012



Analisi del sangue, ecografie ed [esami di routine](#) non bastano per il benessere e la salute del feto, durante la gestazione le future mamme dovranno [tenere sotto controllo anche l'alimentazione](#), e non semplicemente per prendere meno peso possibile e affrontare la gravidanza più serenamente, ma per garantire al piccolo un corretto apporto di nutrienti.

Bisognerà quindi considerare con molta attenzione anche quegli alimenti che in gravidanza non sono esattamente consigliati e quelli che da sempre sono un tabù. Scopriamoli insieme.

1. **Carne e pesce crudo**

Bistecca al sangue, frutti di mare e altri alimenti di origine animale crudi o non ben cotti vanno assolutamente evitati. Per qualche mese sarete costrette a dire addio a sushi, ostriche, cozze e ricci, ma anche agli affettati, molto pratici in cucina ma pericolosi per una donna in gravidanza, a causa di possibili contaminazioni batteriche oltre al rischio di poter contrarre la toxoplasmosi.

2. **Alcolici**

Un bicchiere di vino al giorno non può certo far male alla salute, anzi tutto il contrario, ma durante la gravidanza sarebbe meglio, se possibile, limitare completamente il consumo di alcol. Esistono molte anomalie fetali che potrebbero essere collegate al consumo di bevande alcoliche, dunque, fatta eccezione per il brindisi di Capodanno, meglio non consumarne.

3. **Uova crude**

Esattamente come per carne e pesce, sarebbe meglio mangiarle ben cotte, di conseguenza dovreste evitare anche quelle preparazioni che ne prevedono un utilizzo a crudo, come le salse o il tiramisù, quindi anche la maggior parte dei dessert freddi.

4. **Frutta e verdure crude**

In realtà frutta e verdura, proprio durante la gravidanza, dovrebbero essere assunte con una certa regolarità, ma meglio mangiarle a casa disinfettando per bene frutta e verdura con appositi disinfettanti ma anche semplicemente mettendoli in acqua con un po' di bicarbonato e poi sciacquandoli per bene. Se per caso vi trovate a cena da amici o in un ristorante, non avendo la garanzia che le verdure vengano accuratamente pulite, consigliamo di ordinare solo quelle cotte.

5. **Formaggi blu**

Sono quei formaggi con striature verdi/blu dovute alla formazione di miceli colorati dati dalle colture di funghi. Un esempio? Il gorgonzola, che andrebbe consumato solo ed esclusivamente in caso di pietanze che prevedono una lunga cottura. Nessuna limitazione per i formaggi pastorizzati in generale.

6. **Bevande light**

Tutti i cibi pronti e le bevande che promettono di non farvi prendere peso ma che comunque mantengono lo stesso sapore gradevole di un prodotto molto zuccherato, vanno assolutamente evitate. Tutte le cosiddette bevande "zero" vengono dolcificate mediante l'impiego di aspartame, il cui consumo nelle donne in gravidanza potrebbe causare danni cerebrali al feto.

Sarebbe inoltre opportuno consumare con moderazioni bevande ricche di caffeina, frittura, dolci e in generale con un alto contenuto calorico.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/6-cibi-da-evitare-in-gravidanza-alimentazione-ad-hoc-per-mamma-e-bimbo/>

Generato il 25/04/2025