

Attacchi di fame in gravidanza: affrontali in modo saggio

Autore: francesca

Data: 02 Gennaio 2013



Un'[alimentazione sana e bilanciata in gravidanza](#) rappresenta una norma da rispettare con particolare scrupolo, poiché il regime alimentare previsto durante la gestazione deve essere nutriente e sufficiente sia alla mamma, sia al sano sviluppo del bambino. Inoltre, durante i nove mesi di gestazione, molte mamme soffrono di bruciori di stomaco, [nausea e vomito](#), dunque è necessario non aggravare, ed evitare, quando possibile, di scatenare questi inconvenienti. E' bene **evitare di spiluccare fuori pasto**, soprattutto cibi poco salubri come fritti, insaccati o dolci, ma durante la gravidanza è molto comune soffrire di improvvisi **attacchi di fame**.

Gli **attacchi di fame in gravidanza sono molto comuni** ma non tutto quello che abbiamo in casa fa bene alla mamma e al bambino. E' importante placare gli attacchi di fame con **cibi sani e leggeri** che riescano a far sentire sazia la futura mamma senza crearle problemi di digestione.

Alimenti da preferire:

- **yogurt;**
- **frutta fresca di stagione** (se consumata con la buccia, ricordate di lavarla accuratamente);
- **verdure** come cetrioli, carote, pomodori, gambi di sedano, finocchio;
- **crackers non salati con formaggio magro**, ma senza esagerare nelle quantità;
- **succhi di frutta;**
- **centrifugati di verdura;**

Succhi e centrifugati è preferibile prepararli in casa, così da poter controllare l'igiene degli ingredienti e la quantità di zucchero usato. Potete arricchire lo yogurt bianco con fiocchi di cereali, frutta fresca e, una volta a settimana, con qualche goccia di cioccolato fondente oppure con una manciata frutta secca come nocciole, noci e mandorle.

Cibi da evitare:

- **le bevande cosiddette "light"** perché l'**aspartame** contenuto in questi prodotti può provocare danni al feto;
- **i dolci**, è bene non aumentare troppo di [peso in gravidanza](#) e i dolciumi sono, come sapete, bombe caloriche;
- **caffè e alcolici;**
- **cibi crudi**, come **le uova, il prosciutto crudo e il salame**, quest'ultimo anche molto calorico e grasso.

I dolci in genere sono da evitare perché gli zuccheri contenuti nei biscotti e nelle merendine danno solo un **temporaneo senso di sazietà**, ma in breve vi ritrovereste più affamate di prima!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/attacchi-di-fame-in-gravidanza-affrontali-in-modo-saggio/>

Generato il 20/04/2025