

Si può bere la birra in gravidanza? Fa bene o male?

Autore: Alice Marchese

Data: 11 Marzo 2022



Si può bere birra in gravidanza? E' una delle domande più frequenti. State gustando la vostra pizza preferita e vorreste prendere un sorso di birra, ma siete in dolce attesa. Scopriamo insieme se sia nocivo o meno bere la birra in gravidanza!

Bere la birra in gravidanza fa male?

Secondo un articolo su Lines.it, sì. L'etanolo è nocivo per il bambino anche se ad assumerlo è la mamma. Infatti, l'alcol attraversa senza filtri la placenta (organo temporaneo che nutre il bambino e che verrà espulso solo al momento del parto), raggiungendo quindi il sangue del feto.

Inoltre, gli enzimi in grado di metabolizzare l'alcol presenti negli adulti non ci sono nei bambini, che quindi non hanno difese. Il ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) spiegano che il feto può subire "effetti dannosi a livello cerebrale e sui tessuti in via di sviluppo anche attraverso

una significativa interferenza sui normali processi di sviluppo fisico (causando malformazioni) e intellettuale (generando ritardo mentale) in maniera più o meno grave in relazione alle quantità di alcolici consumati”.

Sempre l'ISS, senza parlare specificatamente di birra, vino o superalcolici, comunque indica come “abitudine al bere” la quantità di due, tre o più bicchieri al giorno, comportamento che espone al rischio di aborto e parto prematuro. Questo non significa che berne meno di 14 faccia bene, ovvio. Astenersi totalmente dal bere per i mesi della gravidanza è la migliore delle scelte possibili.

Bere caffè e tè in gravidanza

Ci sono alcune bevande che sarebbe bene assumere con moderazione nei nove mesi della gravidanza, a partire da quelle che contengono caffeina e teina, comprese molte bibite fresche che hanno questi ingredienti nella loro ricetta e che sono sconsigliate anche per altri motivi che vediamo più avanti nell'articolo.

Possiamo in questo caso parlare di un consumo che va limitato a piccole dosi riassumibili in una tazzina di caffè al giorno (quello che basta a goderne l'aroma e magari a svegliarsi bene al mattino). Le gestanti che bevono molti caffè rischiano problemi di pressione alta e aumento della frequenza cardiaca. E il tè? Non ci sono controindicazioni per chi sorseggia un paio di tazze al giorno di tè nero, verde o bianco.

Bere tisane, bibite gasate e succhi in gravidanza

Nessuna tisana in commercio può essere un problema se assunta in quantità moderate: un paio di tazze al giorno. Magari un infuso a base di melissa o una camomilla prima di dormire, oppure una tisana digestiva al finocchio o rinfrescante con menta e zenzero. Evitare quelle lassative è bene, almeno finché non si è chiesto consiglio al proprio medico al riguardo. Gli ingredienti di queste bevande da tenere d'occhio – per non abusarne bevendone di continuo e ogni giorno – sono gli olii essenziali (ad esempio di origano compatto), oppure cannella, salvia (questi ultimi possono indurre delle contrazioni) e liquirizia. Insomma, se siete delle fan della tisana davanti alla tv la sera, quantomeno cambiate spesso gusto, createvi un ventaglio di diversi infusi sempre a disposizione per non eccedere in quantità nell'uno o nell'altro ingrediente.

Le bibite gasate sono tra le bevande da evitare nei nove mesi di gestazione. Una brutta notizia: anche i succhi di frutta che contengono molti zuccheri non sono una buona abitudine. In alternativa potete optare per una spremuta di arancia o di pompelmo, oppure un succo che contenga solo gli zuccheri della frutta senza aggiunte, sono la migliore alternativa.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/gravidanza-0/si-puo-bere-la-birra-in-gravidanza/>

Generato il 22/04/2025