

Perdita di appetito in gravidanza: cause e rimedi

Autore: Danila

Data: 16 Settembre 2014

Perdita di appetito in gravidanza? Un effetto collaterale molto comune, così come l'esatto opposto, un notevole aumento della fame, già dalle prime settimane di gravidanza, che spesso ci accompagna durante i primi mesi insieme alla preoccupazione di prendere troppi chili durante tutto l'arco della gravidanza. Ma oggi occupiamoci della **mancanza di appetito**, che di solito è dovuta alle forti nausea, ma vediamo insieme cosa fare in questi casi **per combattere l'inappetenza**.

Cause della perdita di appetito

Se ne parla meno ma in gravidanza è un sintomo decisamente comune, anche se di solito si parla di un **incremento della fame**, ma ci sono anche quei casi in cui le future mamme mangiano molto poco a causa dell'inappetenza, dovuta di solito all'**aumento dell'ormone HCG** che provoca nausea e vomito (tipiche dei primi mesi di gravidanza), ma anche all'**incremento del progesterone**, l'ormone che rallenta la digestione.

Durante il secondo trimestre, invece, l'**inappetenza** è da attribuirsi al rallentamento generale del sistema digestivo dovuto alla pressione esercitata dall'utero e a quella del feto sull'addome che chiaramente riduce lo spazio disponibile per il cibo. La mancanza di fame altresì potrebbe anche essere dovuta a stitichezza e stress.

Cosa fare in caso di inappetenza

Nonostante non si abbia voglia di mangiare le **donne in gravidanza** dovrebbero comunque sforzarsi di seguire un'**alimentazione sana ed equilibrata**, evitando di saltare i pasti o di consumare "cibo spazzatura" giusto per prendersi per la gola. In caso di **perdita di appetito in gravidanza** provate a mangiare meno ma almeno ogni 3 ore, in questo modo riuscirete anche a controllare le nausea. In questa fase evitate i cibi troppo grassi o pesanti, e privilegiate le verdure e tutti gli alimenti ricchi di fibre.

LEGGI ANCHE:

[Nausea in gravidanza, rimedi naturali per combatterla](#)

[Gravidanza, come controllare la nausea](#)

Generato il 25/04/2025