

[Home](#) > Le voglie in gravidanza

Condividi questa/o

X



Le voglie in gravidanza

Ieri non ho resistito alla vista della marmellata! Oggi l'odore del pane tostato mi fa venire il voltastomaco. Qual è la ragione di queste di queste nausee e di queste voglie in gravidanza?

<https://www.nestlebaby.it/le-voglie-gravidanza> [1]

[2] [3] [4]



Le voglie in gravidanza

Ieri non ho resistito alla vista della marmellata! Oggi l'odore del pane tostato mi fa venire il voltastomaco. Qual è la ragione di queste di queste nausee e di queste voglie in gravidanza?

Giovedì 11 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Tutte le donne incinte possono testimoniare: in questo periodo provano delle **voglie** quasi incontrollabili, che le fanno arrivare, a volte, fino alla bulimia. Secondo alcune teorie, questo sarebbe il modo dell'organismo per soddisfare le sue necessità e, quindi, di evitare le carenze. Perciò la **voglia** di carne rossa indicherebbe una carenza di ferro, la **voglia** di cioccolato un bisogno di magnesio. L'idea è interessante, ma non per questo attendibile! In realtà sono più che altro gli **ormoni** (ancora loro!) a seminare disordine nelle nostre **abitudini alimentari**.

Gli ormoni, i miei migliori nemici

Gli ormoni, indispensabili per il buon andamento della **gravidanza**, garantiscono gli scambi fra placenta e feto... ma possono giocarti qualche scherzetto. A cominciare dall'alterazione dell'olfatto e del gusto, dovuta all'aumento della concentrazione di estrogeni. Risultato: puoi assolutamente incominciare ad apprezzare alimenti che prima detestavi o essere disgustata da alcuni odori assolutamente comuni. Ma non temere, solitamente questa situazione dura in genere soltanto sino alla fine del terzo mese. Quanto agli **attacchi di fame**, essi permettono di prevenire l'ipoglicemia, fenomeno al quale le donne sono più soggette in **gravidanza**. A meno che tutti questi fenomeni siano semplicemente un modo di interpretare un bisogno di attenzione da parte della futura mamma. Ormai l'avrai capito: le cause degli **attacchi di fame**, delle **voglie** e delle nausee sono ancora per lo più misteriose!

Come gestire le voglie e gli attacchi di fame?

Cedere alle **voglie** e concedersi una crostata di fragole non è vietato, anzi! Non è assolutamente grave se riesci a mantenere un'**alimentazione varia ed equilibrata**, se non ti concedi troppo spesso alimenti eccessivamente ricchi di zuccheri e grassi, se il tuo aumento di peso resta nella norma e se non spizzichi in continuazione. Per controllare voglie e attacchi di fame, la miglior soluzione rimane quella di fare tre pasti equilibrati al giorno e di concederti da uno a due spuntini (ad esempio alle 11.00 e alle 16.00). Privilegia i carboidrati complessi (cereali, pasta, pane integrale, legumi...), che rilasciano la loro energia lentamente e saziano molto. Se devi tenere sotto controllo il tuo peso, prendi l'abitudine di conservare il dessert di fine pasto per la merenda, ad esempio. E soprattutto, non importi privazioni! Puoi continuare ad essere golosa e concederti dei piccoli piaceri... naturalmente nei limiti del ragionevole!

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/le-voglie-gravidanza>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/le-voglie-gravidanza>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/le-voglie-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/679-02995082n.jpg&description=Le voglie in gravidanza](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/le-voglie-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/679-02995082n.jpg&description=Le%20voglie%20in%20gravidanza)

[3] <https://twitter.com/share?text=Le%20voglie%20in%20gravidanza&url=https%3A//www.nestlebaby.it/le-voglie-gravidanza>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/le-voglie-gravidanza>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6026>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>