

Condividi questa/o

X



## Le vitamine e i sali minerali

Le vitamine in gravidanza e i sali minerali sono indispensabili per sostenere il tuo organismo e attraverso la placenta, il piccolo nel corso di questi nove mesi.

<https://www.nestlebaby.it/vitamine-sali-minerali-alimentazione-gravidanza> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Le vitamine e i sali minerali

Le vitamine in gravidanza e i sali minerali sono indispensabili per sostenere il tuo organismo e attraverso la placenta, il piccolo nel corso di questi nove mesi.

Venerdì 12 Febbraio 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

A cosa servono le vitamine e i sali minerali durante la gravidanza?

## Le vitamine

### La vitamina A

La **vitamina A** svolge un ruolo fondamentale per la specializzazione cellulare, la vista, l'integrità della pelle e delle mucose, il funzionamento del sistema immunitario. Si trova nel latte, nel burro, nelle uova, nel pesce e, sotto forma di beta-carotene, negli spinaci, nei pomodori, nelle carote, nelle albicocche e nel mango.

### Le vitamine del gruppo B

Le **vitamine del gruppo B** contribuiscono al metabolismo energetico e al funzionamento del sistema nervoso. Le migliori fonti di queste **vitamine** sono i cereali integrali, la verdura, la carne, il pesce, i derivati del latte e le uova. Attenzione: le vegane (che non mangiano alcun prodotto di origine animale) possono soffrire di carenze di vitamina B12. Tale **vitamina** è essenziale per la formazione di tutte le cellule del corpo. Una sua carenza può nuocere in particolare a quelle che si rinnovano rapidamente, come i globuli rossi.

### La vitamina C

La **vitamina C** contribuisce a rafforzare le difese immunitarie dell'organismo, protegge le cellule dallo stress ossidativo, favorisce l'assorbimento di ferro. Si trova nella verdura e nella frutta, in particolare negli agrumi e nel kiwi.

### La vitamina D

La **vitamina D** partecipa alla mineralizzazione delle ossa, favorendo l'assorbimento e l'utilizzo del calcio. Essa viene fornita da alcuni alimenti (salmone, sardina, fegato...), ma viene anche fabbricata dalla pelle sotto l'azione del sole. Quindi non esitare a passeggiare all'aria aperta! Spesso un supplemento di questa **vitamina** viene prescritto nel settimo mese sotto forma di fialetta da bere.

### La vitamina K

La **vitamina K** contribuisce alla coagulazione del sangue. Ne è ricca la verdura.

## I sali minerali

### Il ferro in gravidanza

Il **ferro** è il principale costituente dell'emoglobina. Lo si trova principalmente nella carne rossa, nelle frattaglie e, in misura inferiore, nei legumi.

### Il calcio in gravidanza

Il **calcio** contribuisce alla costruzione dello scheletro. Gli alimenti più ricchi di calcio sono i derivati del latte, alcune acque minerali, la verdura, le sardine.

### Lo iodio in gravidanza

Lo **iodio** garantisce il corretto funzionamento della tiroide; lo si trova nel pesce e nel sale da tavola iodato (attenzione a non abusare nell'uso del sale!).

### Il magnesio in gravidanza

Il **magnesio** è necessario alla divisione cellulare; lo troviamo nel cioccolato fondente, nella frutta secca, nei legumi, nelle banane.

### Il selenio in gravidanza

Il **selenio** contribuisce al corretto funzionamento del sistema immunitario. Le sue migliori fonti sono la carne, il pesce, le uova, i cereali integrali.

### Lo zinco in gravidanza

Lo **zinco** è essenziale per la moltiplicazione delle cellule e per le funzioni immunitarie. Si trova nella carne, nel pesce, nei derivati del latte, nei cereali e nei legumi.

### Il fluoro in gravidanza

Il **fluoro** contribuisce alla mineralizzazione dei denti. È presente nel pesce, negli spinaci, nel tè, nell'insalata, nelle mele.

## Nel piatto

Durante la gravidanza il fabbisogno di vitamine aumenta di circa il 10%. Se sei in buona

salute e se la tua gravidanza non presenta complicazioni, un'alimentazione varia ed equilibrata sarà sufficiente per rispondere al tuo fabbisogno di questi elementi. In alcuni casi il tuo medico potrà prescriverti degli integratori alimentari da prendere durante o dopo la gravidanza: se aspetti dei gemelli, in caso di gravidanze ravvicinate, se sei vegetariana o vegana, non prenderne di tua iniziativa, senza prima averne parlato con lui. Il supplemento di acido folico (vitamina B9) è oggi quasi sistematico, ancor prima che s'instauri la gravidanza! È possibile che il tuo medico te lo prescriva direttamente durante la visita di controllo preconcezionale. Mangiare in modo vario è la chiave dell'equilibrio: prendi il tempo di fare la spesa e di cucinare. Farai del bene a te stessa e al tuo bambino!

*Alcuni sali minerali e vitamine sono sensibili al calore, all'acqua, all'aria o alla luce. Per godere al meglio di tutti i benefici nutrizionali degli alimenti, in particolare di frutta e verdura, bisogna consumarli rapidamente e optare per i metodi di cottura delicati come la cottura al vapore.*

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

---

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/vitamine-sali-minerali-alimentazione-gravidanza>

### **Collegamenti**

[1] <https://www.nestlebaby.it/vitamine-sali-minerali-alimentazione-gravidanza>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/vitamine-sali-minerali-alimentazione-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages-489973881\\_large.jpg&description=Le vitamine e i sali minerali](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/vitamine-sali-minerali-alimentazione-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages-489973881_large.jpg&description=Le vitamine e i sali minerali)

[3] <https://twitter.com/share?text=Le%20vitamine%20e%20i%20sali%20minerali&url=https%3A//www.nestlebaby.it/vitamine-sali-minerali-alimentazione-gravidanza>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/vitamine-sali-minerali-alimentazione-gravidanza>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6081>

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