

Condividi questa/o

X

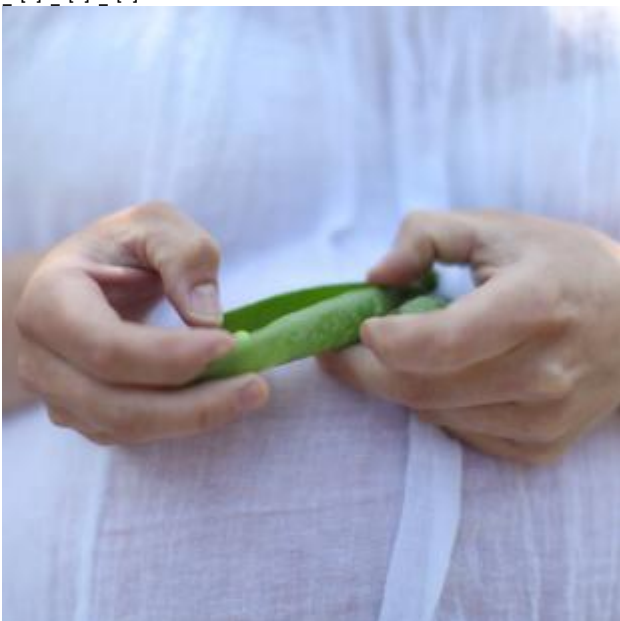


## Alimentazione in gravidanza: falsi miti da sfatare

Ti sarà sicuramente capitato di venire a conoscenza di alcune credenze legate alla gravidanza e alla nutrizione in questo importantissimo periodo di vita del tuo bambino. Vediamone alcuni insieme!

<https://www.nestlebaby.it/falsi-miti-alimentazione-gravidanza> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



# Alimentazione in gravidanza: falsi miti da sfatare

Ti sarà sicuramente capitato di venire a conoscenza di alcune credenze legate alla gravidanza e alla nutrizione in questo importantissimo periodo di vita del tuo bambino. Vediamone alcuni insieme!

Lunedì 26 Giugno 2017

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

## Le credenze popolari più diffuse sull'alimentazione in gravidanza

Mangiare per due? No di certo! **Un corretto aumento della quantità di alimenti da consumare è più necessaria solo nel secondo e terzo trimestre**, mentre è più importante è seguire una dieta bilanciata in funzione delle nuove esigenze, sin dall'inizio della gravidanza.

Tutte le donne devono aumentare di peso allo stesso modo? No! **L'aumento di peso auspicabile dipende dal peso ad inizio gravidanza: se la donna è sottopeso, normale o sovrappeso/obesa ad inizio gravidanza** dovrà avere un incremento di peso diversificato.

Le "voglie" vanno assecondate? A volte, durante la gravidanza, le donne possono provare un desiderio, che sembra irrefrenabile, di mangiare un determinato cibo. Su queste "voglie" improvvise ci sono diverse teorie popolari che però non hanno mai avuto un riscontro scientifico. In realtà, **l'aumento degli estrogeni, in gravidanza, comporta un'alterazione del senso del gusto e dell'olfatto** per cui può accadere di essere "attratte" da un alimento che prima non era gradito e, viceversa, di disprezzarne un altro che invece in precedenza era molto apprezzato.

*Articolo redatto in collaborazione con l'Associazione Italiana Nutrizionisti ( A.I.N.U.T )*

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

---

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/falsi-miti-alimentazione-gravidanza>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/falsi-miti-alimentazione-gravidanza>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/falsi-miti-alimentazione->

gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset\_113547.jpg  
in gravidanza: falsi miti da sfatare

[3]

<https://twitter.com/share?text=Alimentazione%20in%20gravidanza%3A%20falsi%20miti%20da%20sfatare%20&url=miti-alimentazione-gravidanza>

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/83656>

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