

[Home](#) > Strategie per gestire gli attacchi di fame in gravidanza

Condividi questa/o

X



Strategie per gestire gli attacchi di fame in gravidanza

Che fame! Essere mamma è un lavoro duro, soprattutto in questi momenti. Esiste qualche accorgimento per spezzare la fame e non cedere a spuntini poco equilibrati in gravidanza? Certo, vediamoli insieme.

<https://www.nestlebaby.it/attacchi-fame-gravidanza> ^[1]

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



Strategie per gestire gli attacchi di fame in gravidanza

Che fame! Essere mamma è un lavoro duro, soprattutto in questi momenti. Esiste qualche accorgimento per spezzare la fame e non cedere a spuntini poco equilibrati in gravidanza? Certo, vediamoli insieme.

Martedì 27 Giugno 2017

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

Quando e cosa mangiare per controllare la fame

Una prima strategia è quella di frazionare la dieta giornaliera in 5-6 pasti (3 pasti principali e 2-3 spuntini) per poter bloccare l'insorgere delle cosiddette "spinte compulsive".

Fra un pasto e l'altro, quindi, è consigliabile scegliere frutta di stagione anche in abbinamento a verdura (es. una carota + 1 mela o 1 finocchio + 1 arancia o 1 cetriolo + 1 pesca) o una barretta di cereali o uno yogurt o una piccola manciata di frutta secca.

Un'altra strategia per controllare gli attacchi di fame in gravidanza è quella di **bere almeno 8 bicchieri di acqua con regolarità, durante e fuori i pasti**; inoltre anche gli spuntini vanno accompagnati con tisane, tè o centrifughe di frutta fresca per aumentare il senso di pienezza.

L'importanza della colazione

Molto importante è non saltare la prima colazione, che può essere dolce o salata secondo le preferenze; in tal modo si riesce ad affrontare la giornata in modo corretto secondo le esigenze metaboliche della gravidanza e senza la sensazione di sentirsi affamata per l'intera mattinata.

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

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/attacchi-fame-gravidanza>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/attacchi-fame-gravidanza>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/attacchi-fame-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-036.jpg&description=Strategie per gestire gli attacchi di fame in gravidanza>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Strategie%20per%20gestire%20gli%20attacchi%20di%20fame%20in%20gravidanza%20&url=https://www.nestlebaby.it/attacchi-fame-gravidanza>

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/83706>

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