

Se il gusto peggiora

Durante la gravidanza si può verificare la "disgeusia", cioè, un'alterazione del gusto. Quali cambiamenti comporta? I suggerimenti da seguire.



La gravidanza può provocare dei cambiamenti del gusto e la percezione che i sapori siano diversi fino a spingerci a rifiutare alcuni alimenti che ci sono sempre piaciuti.

Una maggiore ritenzione idrica diluisce il volume del sangue, causando l'edema delle cellule (ovvero un gonfiore). Questo, assieme all'alto livello di estrogeni e progesterone, giocano un ruolo fondamentale nei cambiamenti anche nelle papille gustative, i piccoli ma complessi organi sensoriali del gusto.

Il termine medico è "disgeusia", e significa proprio un'alterazione nel senso del gusto.

Ogni donna ha le proprie preferenze ma una maggiore sensibilità del gusto amaro all'inizio della gravidanza è molto diffusa.

Le bibite dietetiche, o dolcificanti artificiali e persino l'acqua possono lasciare un retrogusto strano.

La disgeusia non va confusa con le "voglie" da gravidanza, solitamente per cibi come gelato, sottaceti o cioccolata, né con le repulsioni a cibi che un tempo ci piacevano.

A volte una donna incinta può sentire un gusto strano in bocca anche se non sta affatto mangiando.

Sono sempre sensazioni diverse per una stessa causa – un elevato livello ormonale /o di edema, accompagnati da ritenzione idrica.

Alcuni ricercatori hanno notato un concomitante aumento della sensibilità dell'olfatto, che potrebbe contribuire all'effetto.

Altri sostengono che vi sia un istintivo senso di protezione in tali alterazioni, per aiutare la madre a bilanciare e sostituire le sostanze nutritive necessarie al corpo, come il sodio e il calcio.

Suggerimenti per affrontare questi cambiamenti:

- Modifica la dieta per adeguarti ai tuoi nuovi gusti;
- Inizia i pasti con dei cracker per attenuare i sapori più forti;
- Mastica gomme aromatizzate alla menta;
- Prova i cibi speziati, l'effetto di intorpidimento che spesso provocano può aiutare.

Nonostante quanto sopra, le future madri devono stare sempre attente a ciò che mangiano. Una dieta bilanciata e il mantenimento del peso indicato sono indispensabili per una gravidanza e un parto sicuri.

Sapore metallico in bocca

Se sei incinta, durante le prime 5-6 settimane della gravidanza, oltre alla nausea, potrai avvertire un gusto o un sapore metallico in bocca.

Responsabile di questi disturbi è l'ormone lattogeno-placentare che prepara la ghiandola mammaria in vista dell'allattamento e inoltre stimola la crescita fetale deviando verso il feto cospicue scorte di zuccheri e aminoacidi.