

**In Gravidanza**

# Come cambiano i sapori e i gusti in gravidanza

in collaborazione con  
[www.bravibimbi.it](http://www.bravibimbi.it)

*L'avversione per alcuni cibi è una cosa normale in gravidanza, come le voglie o l'aumento di appetito.*

**T**i capita mai di sentirti nauseata al solo pensiero di quel particolare cibo che prima adoravi? L'avversione per il cibo è normalissima in gravidanza, così come le voglie o l'aumento dell'appetito. Quasi l'85% delle gestanti soffre di vere e proprie avversioni per il cibo. Compaiono nel primo trimestre e normalmente scatenano un altro spiacevole disturbo: le nausee mattutine. Molte donne dicono di sentirsi meglio con l'inizio del secondo trimestre, per entrambi i malesseri. Altre soffrono di questi disturbi per l'intera gravidanza, mentre una piccola quantità di gestanti dichiara che le avversioni per certi tipi di cibo persistono anche dopo il parto.

Proprio come per le fantomatiche voglie, i tuoi ormoni sono i diretti responsabili di queste improvvise intolleranze a odori e sapori che prima adoravi. Alcuni esperti pensano che, come per le voglie, le avversioni sono il modo del tuo corpo per dirti quello di cui ha bisogno, proteggendoti da ciò che può far male al tuo bambino. Questo può essere il motivo per cui molte gestanti dicono di non poter più sopportare alcolici e caffè. La teoria è tutt'ora dibattuta in quanto ci sono anche molte donne che provano avversione per i cibi più sani. Cerca di non combattere una sana avversione: considerala una benedizione se la tua normalissima tazza di caffè mattutina ora ti ribalta lo stomaco. La caffeina non è salutare per te e per il bambino: tagliarne il consumo può solo farti bene. Lo stesso vale per le sigarette, poiché per molte fumatrici uno dei primi segni della gravidanza è proprio l'avversione totale all'odore del fumo.

Se invece ti accorgi di aver sviluppato una particolare intolleranza a un cibo (o una serie di cibi) salutare, cerca di lavorarci il più possibile. Non forzarti eccessivamente a mangiare qualcosa se l'avversione è forte, piuttosto cerca delle valide alternative. Alcune donne fanno fatica a mangiare insalata e altre verdure; se sei una di queste, potresti chiederti come fare ad ottenere la stessa quantità di vitamine e minerali nonostante l'avversione. Una soluzione può essere un passato o un centrifugato di verdure.

Anche se la verdura frullata non ha lo stesso apporto di benefici di quella consumata per intero, è sempre meglio di niente! Prova a cambiare verdure, consumando quelle più colorate come peperoni e carote. Se il tuo problema, invece, è l'apporto proteico da carne e pesce, prova a cercarlo in altri cibi: latte, formaggio, yogurt, uova, legumi sono fantastiche alternative. Puoi anche provare a "nascondere" la carne cucinandola in modo diverso. Degli involtini di pollo, un risotto ai frutti di mare o delle verdure ripiene con carne o pesce sono valide opzioni.

In ogni caso, proprio come per le nausee mattutine, non abbatterti se non riesci a mangiare sano come vorresti. Probabilmente questi disturbi spariranno (o diminuiranno notevolmente) con l'arrivo del secondo trimestre e potrai rifarti con una gran varietà di alimenti.

