

Le voglie in gravidanza

In Gravidanza

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Hai voglia di gelato o arancini?

E se ti dicessi peperoni e nutella? Se sì, probabilmente sei incinta e starai impazzendo per trovare quella vaschetta di gelato che hai nascosto in frigo.

Durante la gravidanza ogni donna incinta si trova ad avere qualche voglia particolare. Le più comuni sono quelle per i dolci, i prodotti caseari e per i cibi salati (patatine e snack) ma anche per la più comune "pasta". Ci sono, tuttavia, anche delle voglie assai strane: si sa di donne che hanno messo le olive nere sulla cheesecake, mentre altre immergono la frutta nella maionese; ma qualsiasi voglia possa essere, nella maggior parte dei casi, è sana.

Le nostre nonne dicono che le voglie siano dei buoni indicatori per conoscere il sesso del bambino: se hai una voglia di dolci, probabilmente è una bambina, se invece vuoi mangiare carne e formaggio, c'è la possibilità che sia un maschietto.

A te se crederci o meno.

La maggior parte dei medici ritiene che le voglie siano dei messaggi che manda il nostro corpo, per dire di cosa ha bisogno: se hai voglia di cibi salati, forse hai bisogno di più sodio, poiché il volume del sangue aumenta.

Se le voglie sono di frutta, magari hai bisogno di più vitamina C.

Il vero problema è che il messaggio si perde da qualche parte, prima di arrivare al cervello, così al posto di mangiare un frutto, ti ritrovi a divorare una barretta al cioccolato in un boccone; se il messaggio è confuso, quindi, le voglie potrebbero farti purtroppo ingrassare.

Come fare a gestire le voglie in gravidanza?

Per iniziare, fai una buona e abbondante colazione perché potrebbe aiutarti a non farti venire fame più tardi. Nel caso ti venga in mente di abbuffarti di patatine, prova al loro posto qualche snack alla soia e al posto del gelato, prova a mangiare un po' di yogurt congelato.

Se ti viene voglia di caramelle, prova a mangiare dell'uva fresca, se invece hai bisogno di mangiare qualcosa di salato, prova i cracker oppure delle gallette di

riso, mentre un buon sostituto delle bibite gassate può essere un po' di succo di frutta con acqua frizzante.

Il passo successivo è pensare in piccolo. Vuoi la cioccolata? Non ti serve mangiarne una stecca intera, te ne bastano due pezzetti. Se ti vanno i biscotti, basta che ne mangi uno. Non c'è niente di male a soddisfare questi languori, l'importante è non esagerare.

Poi, tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare, lo sappiamo, e forse le tue voglie non si faranno ingannare dai sostituti di cui sopra ma vale la pena tentare qualora tu stia mettendo su un po' troppo peso.

Indulgere nel mangiare un po' di più in gravidanza non fa di te una brutta persona e non ti devi sentire in colpa; è una cosa normale e se non ti coccoli un po', rischi di vivere male la gravidanza; assicurati solo di non esagerare.

