



Negli ultimi anni i nostri ginecologi portano particolare attenzione all'aumento di peso durante la gestazione e spesso diventa il cruccio più grande per le future mamme.

Uno gruppo di esperti tedeschi, rimette in discussione le regole sull'aumento di peso a cui ci si è attenuti fino ad oggi. Infatti secondo un loro studio, a seconda dei casi la futura mamma può guadagnare anche qualche chilo in più del previsto, senza arrecare danni al nascituro.



In America, l'Institute of Medicine (IOM) consiglia alle donne normopeso di aumentare tra gli 11 e i 16 chili (18 nel caso di donne sottopeso e massimo 11 se si è sovrappeso). In Italia i ginecologi raccomandano circa 12-15 chili in più rispetto al peso ideale.

Lo studio tedesco inoltre conferma che le donne in gravidanza con problemi di sovrappeso, possono tranquillamente mantenere una dieta durante la gestazione, con un'alimentazione più sana e un'adeguata attività fisica come già detto da altri studi del settore in passato.

Le donne sottopeso, sempre secondo lo studio tedesco, possono prendere qualche kilo in più rispetto alle raccomandazioni dell'IOM senza che il bambino nasca in sovrappeso.

Il dibattito resta però aperto, perché negli Stati Uniti altre associazioni, come l'American College of Obstetricians and Gynecologists, consigliano alle donne di prendere peso in gravidanza, qualunque sia il peso di partenza.

In base ai dati analizzati dai ricercatori tedeschi su oltre 177.000 nascite avvenute in Baviera tra il 2004 e il 2006, le donne obese possono perdere fino a 15 chili o aumentarne solo 2 in gravidanza senza influire sul peso del nascituro. Le donne sovrappeso possono perdere fino a 7 chili o aumentare fino a 11; quelle normopeso possono aumentare da 2 a 18 chili, mentre le donne sottopeso possono prendere da 8 a 24 chili.

**Fonte:** Sito web [AGI Salute](#)

**Approfondimenti:** [calcola qui il tuo aumento ponderale in gravidanza](#)