



Scegliere **cibi sani** e variarli è senza dubbio la strada per evitare un aumento eccessivo di peso o problemi al bambino che sta per nascere. Sono però necessari **alcuni accorgimenti** che equivalgono a piccole rinunce temporanee e maggiore attenzione nel lavaggio di alimenti come frutta e verdura.

Innanzitutto **il consumo di alcolici è assolutamente vietato**. L' [alcol assunto in gravidanza](#) attraversa la placenta e raggiunge il bambino che però non è ancora in grado di metabolizzare questa sostanza: le conseguenze sono danni, specie neurologici. Visto che a oggi non è stata individuata in maniera univoca una soglia di sicurezza sotto la quale gli effetti dell'alcol sono trascurabili per il bambino, l'indicazione è quella di una rinuncia totale a vino e cocktail.



Ancora, ogni futura mamma deve sottoporsi a un toxo-test: la **toxoplasmosi** è una malattia che in gravidanza può portare conseguenze pesanti per il sistema nervoso e gli occhi del bambino. Chi risulta positiva al test non avrà motivi di preoccupazione, mentre se il risultato è negativo, basta non mangiare insaccati e prodotti di salumeria poco cotti, carne cruda o al sangue e ricordarsi di pulire accuratamente frutta e verdura.

In ultimo, banditi

### **dolcificanti sintetici**

. Ricorrere ai dolcificanti artificiali e prediligere cibi che li contengono per controllare la crescita di peso potrebbe sembrare di primo acchito una buona idea. In realtà queste sostanze potrebbero raggiungere il bambino che ha una tolleranza diversa rispetto a un adulto ai dolcificanti di sintesi: in mancanza di studi certi sui pericoli dose-correlati, anche le future mamme che sono abituate a farne uso per motivi di salute (per esempio perché soffrono di diabete) dovrebbero evitarne il consumo.