



Quante di voi hanno sentito dire che la birra in gravidanza fa bene perchè aumenta il latte materno? Forse alla notizia avrete fatto i salti di gioia e, mi dispiace deludervi, ma purtroppo non è così. Si tratta solo di una diceria, che però non ha avuto alcun riscontro scientifico a suo sostegno.

Anzi, gli esperti sono addirittura concordi nell'affermare che non vi sia alcuna prova che bere birra favorisca una maggiore secrezione di latte. Al contrario, assumere alcol durante la gravidanza può nuocere alla salute del feto e gli effetti nocivi si possono riscontrare anche dopo la nascita, durante l'allattamento. Questo perché l'alcol assunto dalla gestante passa direttamente dal flusso sanguigno attraverso la placenta, per cui il bambino avrà la stessa concentrazione di alcol nel sangue che ha la madre.

Per vivere serenamente la gravidanza, è preferibile optare per la birra analcolica, che va assunta comunque con moderazione, facendo sempre attenzione all'etichetta. Anche questa bevanda, all'apparenza innocua, contiene infatti una minima quantità d'alcol (che, secondo la legge italiana, deve essere inferiore all'1,2%). L'ideale sarebbe quindi scegliere una variante di birra completamente priva di alcol, ma sempre senza esagerare, perché – sebbene per alcune donne in attesa sia un toccasana per allontanare le nausee – come tutte le bevande frizzanti tende a gonfiare lo stomaco, favorendo la ritenzione dei liquidi.

Attenzione quindi ai falsi miti e alle chiacchiere da salotto, meglio chiedere sempre pareri affidabili di esperti, perchè in ballo c'è soprattutto la salute del nascituro.