Scritto da Maria Rea
Martedì 24 Gennaio 2017 22:49

In gravidanza è bene controllare la propria alimentazione e seguire i consigli del proprio medico, per vivere nella maniera più serena possibile questo periodo e per non recare alcun tipo di danno al bambino. Ma vediamo quali sono i cibi sono assolutamente da eliminare.

Innanzitutto, la carne cruda o poco cotta, per evitare il rischio toxoplasmosi, malattia parassitaria che in molti casi è asintomatica nell'adulto, ma che si sa essere molto pericolosa per il feto. Per tale ragione il consumo di carne dovrà avvenire solo dopo accurata e completa cottura. Lo stesso discorso fatto per la carne vale ovviamente per i salumi. In caso di confermata ricettività alla toxoplasmosi dovranno essere quindi drasticamente esclusi dalla propria dieta tutti quelli non cotti. Da evitare in linea generale sono anche i paté di carne spalmabili.

Per quanto riguarda il caffè, il consiglio è quello di consultare sempre il ginecologo e limitare comunque il più possibile il consumo di questa bevande e di tutte le altre a base di caffeina.
Frutta fresca e verdura cruda sono invece fonti inesauribili di tutte le vitamine di cui è fondamentale fare il pieno, specie durante la gravidanza. La regola da osservare sempre è però quella di accertarsi sempre che siano state lavate accuratamente prima di mangiarle.
Da evitare è ancora il pesce crudo, potenzialmente pericoloso anche per chi non è in gravidanza. Anche i molluschi e i crostacei non perfettamente cotti o il pesce conservato refrigerato, come ad esempio il salmone affumicato, andrebbero inseriti nella lista dei cibi da NON ingerire in questa particolare fase. Pesci come il tonno, il pesce spada o lo sgombro andrebbero invece consumati con moderazione e sempre sotto controllo medico. Via libera invece al pesce bianco, come l’orata e il branzino, al pesce azzurro, come le sarde e le alici, e ai pesci d’acqua dolce, come la trota.

Anche gli alcolici e le uova crude o poco cotte sono da bandire e, inoltre, è consigliabile evitare tutti gli alimenti che contengono latte non pastorizzato. Ovviamente è possibile consumare prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi, purché non contengano latte non pastorizzato.

Via libera quindi a latte scremato, mozzarella, ricotta, feta e fiocchi di latte, purché ci si accerti si tratti di prodotti pastorizzati. Da eliminare dalla lista della spesa saranno invece tutti i formaggi molli maturati con le muffe, come il brie, il gorgonzola o il roquefort.