

Scritto da Mary

Lunedì 19 Giugno 2017 21:58

---



L'estate 2017 si preannuncia bene, anche se è presto dire se sarà tra le più calde. Ciò però conta poco in quanto gli esperti ricordano alle future mamme l'importanza di bere per assicurare una corretta idratazione per sé e per il bambino. In altre parole bere acqua è la prima regola per idratarsi durante la gestazione; ma anche tè aromatizzati, verdura a tavola e frutta a merenda possono essere d'aiuto.

Non bisogna aspettare di avere sete: bisogna bere durante tutto l'arco della giornata. L'acqua deve essere minerale naturale, a temperatura ambiente: aiuta a combattere la stipsi, favorendo il transito intestinale ed evitando il rischio di congestioni.

Di sicuro l'acqua più adatta è quella a basso contenuto di sodio, per favorire la diuresi e combattere la ritenzione idrica. Questa andrebbe poi alternata ad acque a media mineralizzazione, con un buon apporto di sali minerali, per assicurare alla mamma e al bambino i nutrienti utili per la salute. Due litri al giorno divisi tra acqua, tisane tiepide alle erbe, tè non zuccherati, succhi di frutta e frullati allungati con acqua, centrifugati, frutti e vegetali interi o a pezzi sono dunque l'ideale per le donne in dolce attesa. Ottimi i mix di agrumi spremuti, il tè fresco arricchito con foglie di menta, fettine di limone, un pizzico di cannella, noce moscata, chiodi di garofano o zenzero, essenze utili contro le nausea. È meglio evitare, invece, le bevande industriali e le bibite gassate: contengono additivi, coloranti e una gran quantità di zuccheri.