

NAUSEA IN GRAVIDANZA

Strategie alimentari pratiche per affrontarla con maggiore serenità

Partiamo da quello che riesci a tollerare.

Dott.ssa Jessica Fornasari

Biologa Nutrizionista

Perché compare la nausea in gravidanza?

La nausea è molto comune, soprattutto nel primo trimestre. La sua comparsa è legata ai cambiamenti fisiologici e ormonali che accompagnano la gravidanza; anche una maggiore sensibilità a odori e sapori può contribuire a scatenarla o intensificarla.

Non tutte le donne la sperimentano nello stesso modo: può comparire al risveglio, in determinati momenti della giornata oppure essere legata a specifici odori, alimenti o situazioni.

La buona notizia?

Non esiste una strategia valida per tutte, ma piccoli adattamenti dell'alimentazione possono aiutare a trovare ciò che funziona meglio per te.

1. Evita di arrivare troppo affamata

Per alcune donne la nausea può peggiorare quando lo stomaco rimane vuoto troppo a lungo. Allo stesso tempo, pasti molto abbondanti possono risultare difficili da tollerare.

Può essere utile:

- fare **pasti più piccoli e frequenti**;
- evitare intervalli molto lunghi senza mangiare;
- tenere qualcosa di semplice sul comodino se la nausea compare appena sveglia;
- sfruttare i momenti della giornata in cui ti senti meglio per fare pasti più completi.

Non esiste un numero di pasti ideale. La frequenza va adattata all'andamento dei sintomi e alla tua tolleranza.

2. Osserva cosa scatena la nausea

Non conta solamente **cosa** mangi. Anche temperatura, odore, consistenza e modalità di preparazione possono fare la differenza.

Prova a osservare se la nausea aumenta con:

- odori intensi;
- alimenti molto caldi;
- determinate consistenze;
- il tempo trascorso in cucina durante la preparazione dei pasti;
- particolari momenti della giornata.

Se gli odori sono un trigger, puoi provare alimenti **freddi o a temperatura ambiente**, preparazioni semplici, arieggiare gli ambienti e, quando possibile, lasciare che sia qualcun altro a cucinare.

Individuare i tuoi trigger permette di costruire strategie molto più personali rispetto a una lista rigida di cibi “sì” e “no”.

3. Se compaiono delle avversioni

In gravidanza può capitare che alimenti prima graditi diventino improvvisamente poco invitanti o provochino nausea. **Non è necessario forzarti.**

Puoi cambiare consistenza o preparazione oppure scegliere temporaneamente un'alternativa che svolga una funzione simile nel pasto.

Qualche esempio

- **Verdure** → vellutate, creme, smoothie che contengano anche verdura o preparazioni con consistenze diverse.
- **Carne** → uova, legumi, formaggi o altre fonti proteiche tollerate.
- **Latte** → yogurt, kefir o formaggi, se meglio tollerati.
- **Preparazioni calde** → prova, quando possibile, una versione fredda o a temperatura ambiente.

Ricorda: le avversioni possono cambiare nel corso della gravidanza. Ciò che oggi non tolleri può tornare gradito più avanti.

4. Prova a giocare con il gusto acidulo

Per alcune donne, piccole porzioni di alimenti dal gusto **fresco e acidulo** risultano più gradevoli nei periodi di nausea.

Puoi sperimentare con:

- agrumi e spremute;
- passion fruit;
- frutti di bosco;
- mela acidula;
- pomodoro crudo o cotto;
- una piccola quantità di limone o aceto come condimento o nelle preparazioni.

Una nota acidula può anche rendere più appetibili alcuni alimenti che in quel momento risultano difficili da tollerare.

Non deve funzionare per forza: prova e valuta la tua risposta. Se soffri di reflusso o bruciore, gli alimenti acidi potrebbero invece peggiorare i sintomi.

5. “Ma se riesco a mangiare poco o pochi alimenti, il mio bambino riceverà abbastanza?”

È una preoccupazione molto comune, soprattutto nelle prime settimane, quando la nausea può rendere l'alimentazione meno varia del solito.

Nelle prime fasi della gravidanza il fabbisogno energetico non aumenta in modo importante e l'organismo materno dispone di riserve e mette in atto adattamenti fisiologici per sostenere la gravidanza.

Per questo, qualche giornata in cui riesci a mangiare meno o a tollerare solo pochi alimenti **non significa automaticamente che al bambino stia mancando qualcosa.**

Concentrati su ciò che riesci a tollerare, cerca di mantenere una buona idratazione e, quando i sintomi migliorano, amplia gradualmente la varietà della tua alimentazione.

Non devi mangiare “perfettamente”

Durante i periodi di nausea l'obiettivo non è riuscire a costruire ogni giorno il pasto perfetto.

Ascolta ciò che riesci a tollerare, sperimenta e adatta l'alimentazione ai tuoi sintomi.

La nausea e le avversioni possono cambiare nel corso delle settimane e, con loro, anche ciò che riesci a mangiare. Non colpevolizzarti se per un periodo la tua alimentazione è diversa dal solito.

Se nausea e vomito sono persistenti, non riesci a mantenere un'adeguata idratazione o fai molta fatica ad alimentarti, parlane con il medico o con il professionista sanitario che ti segue.

Dott.ssa Jessica Fornasari
Biologa Nutrizionista

Materiale informativo generale: non sostituisce una valutazione medica o nutrizionale individuale.