Salute:esperti,ecco alimenti vietati e concessi in gravidanza
(AGI) - Roma, 21 dic. - Anche a Natale le donne incinte devono stare molto attente a quello che mangiano. Vietati insaccati e salumi non cotti, i crostacei, i molluschi,il pesce o ilfoie crudo. Mentre via libera alle carni, il pesce e le uova, tutti ben cotti, in quanto sono eccellenti per lo sviluppo dell'embrione. A spiegarlo in una nota e' Paloma Ramos, nutrizionista dell'Instituto Valenciano di Infertilita' (IVI), secondo la quale non bisognerebbe nelle feste "cambiare eccessivamente la dieta" e "non perdere di vista la massima di non mangiare per due". L'attenzione deve essere molto alta con le insalate o con le verdure crude che devono essere lavate accuratamente. "C'e' piu' rischio di toxoplasmosi per frutta e verdura lavate male che per il prosciutto", ha precisato Ramos, che raccomanda di "non mangiare insalate fuori casa, poiche' non si conosce come siano state preparate. E in casa, lavarle molto bene, comprese quelle nelle buste di plastica". Secondo l'esperta, e' importante evitare i formaggi non pastorizzati, bianchi o blu. D'altra parte e' possibile mangiare carne, pesce e uova, sempre che questi alimenti siano ben cotti. "Sono eccellenti per lo sviluppo dell'embrione", ha aggiunto Daniela Galliano, responsabile del Centro IVI di Roma.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato