

Donne in gravidanza, i consigli per il cenone di Natale

LINK: http://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/sanita/2017/12/22/donne-in-gravidanza-i-consigli-per-il-cenone-di-natale_af69df0c-e30e-4a...



Mangiare per due se si è una donna in dolce attesa non è una scusa per superare il cenone di Natale ed avere la coscienza a posto. Anzi, è assolutamente da evitare. E' questa la prima raccomandazione che viene da Paloma Ramos, nutrizionista dell'Ivi, l'Istituto valenciano di infertilità che suggerisce cosa evitare nel menù delle feste. E' impensabile mangiare i cibi crudi. Addio molluschi, crostacei, foie gras, pesci affumicati o sottosale. Chi vuol fare un cenone fuori dalla tradizione può provare il sushi, solo se congelato a -20° C e tenuto così tra le 24 e le 48 ore. La carne va bene ma deve essere molto cotta. E' importante evitare i formaggi non pastorizzati, bianchi o blu, perché potrebbero contenere listeria, mentre si raccomanda di non mangiare gli insaccati e i salumi non cotti perché potrebbero essere portatori di toxoplasmosi. Esistono studi recenti che affermano che il prosciutto stagionato da più di 20 mesi elimina la toxoplasmosi, "anche se è meglio non correre il rischio", consiglia la nutrizionista. "E' possibile mangiare carne, pesce e uova, sempre che questi alimenti siano ben cotti. Sono eccellenti per lo sviluppo dell'embrione", aggiunge Daniela Galliano, responsabile del Centro Ivi di Roma. Le vegetariane possono assumere di legumi durante la gravidanza, poiché i livelli di ferro risultano notevolmente inferiori alla norma (senza dimenticare che lo stesso deve essere integrato con le pasticche). Per un migliore assorbimento del ferro, sia sotto forma di alimenti sia sotto forma di pasticche, si raccomanda di evitare di assumere latticini un'ora prima e un'ora dopo, poiché è meglio accompagnarlo con la vitamina C (arancia, limone, pepe, ad esempio). RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA