

# DIETA PER NAUSEA IN GRAVIDANZA (NAUSEA GRAVIDICA)

## Che cos'è la nausea gravidica?

La nausea indica uno stato di malessere fisico caratterizzato da un senso di **fastidio** e/o di **pesantezza allo stomaco**, dalla **propensione a vomitare**, da sensi di **disgusto e repulsione verso il cibo**.

Durante il periodo di **gravidanza**, soprattutto nel corso del primo trimestre, la nausea è un sintomo **molto frequente**: ne soffrono infatti ben **3 donne su 4**. In questi casi, può associarsi a un'alterata percezione dei sapori e a una maggiore sensibilità agli odori, arrivando spesso a tradursi in vomito e/o avversione per alcuni specifici alimenti.

## Cause della nausea in gravidanza

Questo sintomo tipico della gestazione è attribuibile principalmente all'aumento dell'**ormone Beta-HCG** ("ormone della gravidanza"), rilevabile attraverso l'esame del sangue o delle urine circa una settimana dopo l'avvenuto concepimento, ma è abitudine comune eseguire quest'analisi già dopo alcuni giorni di ritardo del **ciclo mestruale**.

Alcune donne incinte possono essere più predisposte alla nausea in gravidanza, ad esempio:

- quelle che hanno una familiarità per nausea gravidica;
- quelle che, in precedenza, hanno già vissuto una gravidanza con nausea;
- quelle che aspettano due gemelli (gravidanza gemellare);
- quelle la cui gravidanza è compromessa da mola vescicolare (una malattia che impedisce il normale sviluppo dell'embrione);
- quelle che soffrono di **cinetosi** (mal d'auto, mal di mare, nausea da viaggio in genere);
- quelle che soffrono di **emicrania cronica**;
- quelle che soffrono di **reflusso gastroesofageo** o, più in generale, di disturbi gastrointestinali.

## Come si manifesta la nausea gravidica?

Il sintomo della nausea in gravidanza è **estremamente soggettivo** e **varia tantissimo da donna a donna**: per alcune è solo un leggero fastidio, per altre può essere percepito più forte, spesso si manifesta al mattino appena sveglie e a stomaco vuoto, ma alcune donne ce l'hanno verso il pomeriggio o la sera, altre ancora la provano per tutto il giorno o anche di notte. Nella maggior parte dei casi, gli episodi di nausea sono alternati ad **attacchi di fame** che permettono alla futura mamma di alimentarsi in modo sufficiente per lei stessa e per il proprio bambino. Si tratta comunque di un disturbo che tende a **regredire spontaneamente** e non comporta, di solito, conseguenze negative per la salute del nascituro. Tuttavia, se la nausea è associata a vomito frequente (**iperemesi gravidica**), potrebbe portare la donna ad avere carenze nutrizionali, poiché non riesce ad assumere e trattenere i nutrienti necessari.

Attenzione a nausee ed episodi di vomito che insorgono più tardi rispetto al periodo tipico della gravidanza, in quanto potrebbero essere la spia di altri disturbi.

Per quanto riguarda invece l'assunzione di farmaci anti-nausea in gravidanza, la scelta di utilizzarli va necessariamente discussa con il proprio medico di fiducia ed è generalmente riservata ai casi più seri.

## Raccomandazioni dietetiche generali

Le gestanti che presentano nausea dovrebbero tentare un cambiamento delle abitudini alimentari e dello stile di vita per mitigare il problema. In particolare, è consigliabile:

1. Fare **pasti piccoli e frequenti** nel corso della giornata, in modo che lo stomaco non si svuoti completamente e la nausea diminuisca.
2. Preferire **alimenti secchi** a base di **carboidrati complessi** (es. pane tostato, fette biscottate, grissini, etc.).
3. Evitare cibi ricchi di **grassi**, soprattutto **trans**, e **zuccheri**, soprattutto quelli raffinati e aggiunti, poiché richiedono una **digestione** più **lenta e laboriosa**, portando a una maggiore produzione di succhi acidi nello stomaco che potrebbe peggiorare il sintomo.
4. Evitare **alimenti molto speziati**.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare e quelli generalmente consigliabili in presenza del disturbo, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

## Alimenti non consentiti

I seguenti alimenti sono sconsigliati durante la gravidanza in generale:

- **Alcolici** e superalcolici, inclusi **vino** e birra. Durante la gravidanza, è fortemente raccomandata l'**astensione totale da qualsiasi bevanda alcolica** a causa degli effetti negativi che l'etanolo può avere sul bambino. Anche piccole quantità possono essere nocive.
- Frattaglie animali (es. animelle, cervello, cuore, polmone, fegato, rognone, etc.).
- **Uova crude** o non completamente cotte, poiché possono essere veicolo di **salmonella**.
- **Molluschi e crostacei**, sia cotti che crudi.
- **Pesce crudo** e **pesce affumicato**.
- **Latte crudo** (cioè non pastorizzato).
- **Formaggi teneri da latte crudo** come la feta, formaggi **a crosta fiorita**, **erborinati** e **con venature verdi-blu**, come gorgonzola, brie,

camembert, taleggio, etc., formaggi **messicani** come il queso fresco per prevenire la **listeriosi**. Questi formaggi possono essere consumati solo se **cotti fino a formare le bolle**.

- **Carne cruda**, al sangue o poco cotta.
- Patè e creme di carni fresche.
- Carni pronte per il consumo, come salsicce, porchetta, hot-dog, etc., a meno che non vengano riscaldate tanto da diventare **bollenti**.
- **Salumi e insaccati crudi** (es. prosciutto crudo, salame, capocollo, pancetta, bresaola, speck, etc.) per le donne suscettibili alla **toxoplasmosi**.

I seguenti alimenti sono sconsigliati per la nausea in gravidanza:

- **Caffè**, cola e altre bevande contenenti **caffaina, tè, energy drink** e bibite che contengono sostanze nervine, in quanto possono irritare le pareti dello stomaco.
- Cibi che possono contenere elevate quantità di grassi trans, come fritti, cibi da fast-food, sughi e piatti pronti, etc.
- Cibi che contengono molti zuccheri soprattutto aggiunti, inclusi i **succhi di frutta**, poiché possono aumentare l'acidità di stomaco.
- **Minestrone e pietanze in brodo** i cui liquidi potrebbero rallentare lo svuotamento dello stomaco e aumentare la sua acidità.
- **Spezie piccanti** come **peperoncino**, pepe e curry, che potrebbero provocare o aumentare il senso di nausea.
- **Gomme da masticare**, poiché aumentano l'acidità di stomaco.
- Alimenti troppo caldi e bevande bollenti.

### Alimenti consentiti e consigliati

- Cibi secchi come **cracker, fette biscottate, pane** meglio se tostato (toast), **gallette di riso, grissini**, etc., ma anche cereali come **pasta, riso, orzo, farro**, etc., alternando i cereali raffinati agli analoghi **integrali** (proporzione 50/50).  
La pasta può essere condita con un filo di **olio evo** a crudo, **verdure e legumi**, oppure con Grana Padano DOP grattugiato (anche **al posto del sale**), per ottimizzare il contenuto di proteine del pasto. Un ottimo primo piatto per le donne che soffrono di nausea in gravidanza è il **riso in bianco**, poiché ricco di **amido** che funziona come "un cappotto" per lo stomaco, condito con poco olio (1 cucchiaino, pari a 5 g) e 2 cucchiai (20-25 g) di Grana Padano DOP grattugiato. Ricorda che, per assumere tutto l'amido del riso, è bene consumare anche l'acqua di cottura o asciugare il riso nella sua acqua (come un risotto).
- **Patate**, in quanto sono anch'esse ricche di amidi.
- **Verdure di stagione**. Tra le più tollerate vi sono **broccoli, spinaci e zucchine**, inoltre permettono di introdurre tutti i sali minerali, le vitamine, le fibre e gli antiossidanti necessari alla mamma e al proprio bambino. Si consiglia di cuocere le verdure prevalentemente a vapore (per non perdere i nutrienti) e di condirle con poco olio a crudo, meglio evitare di usare grassi in cottura.
- **Frutta fresca**, da consumare preferibilmente **con la buccia** (se commestibile, ben lavata e disinfettata), per il grande apporto di minerali, vitamine, antiossidanti e fibre. Tra i frutti generalmente più tollerati dalle donne incinte con nausea vi sono **mele e banane**.
- Frutta secca oleaginosa a guscio come **noci, nocciole, mandorle e pistacchi**, in quanto ricca di acidi **grassi omega 3** che aiutano la salute della mamma e del feto.
- **Formaggi** magri come primo sale, oppure ricotta o fiocchi di latte, oppure ancora formaggi che durante la lavorazione vengono parzialmente decremati, come il Grana Padano DOP, **perdendo** così circa il **50% dei grassi** del latte intero con cui è fatto. Questo formaggio **naturalmente senza lattosio** è inoltre ricco di **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), contiene la **maggiore quantità di calcio** tra i formaggi comunemente più consumati, infine apporta **vitamine** del gruppo B (**B2 e B12**) e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Si può consumare come secondo piatto (50 g), al posto di carne o uova, per due o tre volte a settimana.
- **Cubetti di ghiaccio**, in quanto riducono il senso di nausea e contribuiscono al soddisfacimento di una corretta idratazione quotidiana (bere almeno 2 L di acqua al giorno).

### Consigli comportamentali

- Se la nausea compare soprattutto di mattina, mangiare qualcosa di secco appena svegli.
- Dormire almeno **7 ore a notte**, cercando di riposare bene. La stanchezza può talvolta accentuare il senso di nausea.
- Dato l'amento dell'addome è più facile avere reflusso gastroesofageo. Pertanto, è bene evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti ed è buona regola andare a dormire almeno 2 ore dopo aver mangiato.
- Bere acqua lontano dai pasti e a piccoli sorsi.
- Evitare cibi e odori forti che possono provocare fastidio e scatenare il senso di nausea. Di solito, gli **alimenti freddi** emanano meno odori rispetto a quelli caldi e potrebbero essere preferibili durante la gravidanza.
- Alcune tisane ed infusi (da consumare tiepidi) possono aiutare a mitigare la nausea, soprattutto quelli a base di **zenzero, camomilla e menta**. Una buona tisana allo zenzero può essere preparata anche in casa versando acqua bollente su qualche fettina di zenzero fresco e lasciando insaporire per qualche minuto. Consumare preferibilmente senza zucchero.
- Valutare con il proprio medico curante la possibilità di prendere integratori di vitamina B6, in quanto diversi studi confermano una certa utilità della vitamina nel ridurre i sintomi di nausea e vomito.

### Ricette consigliate

[Insalata primaverile di verdure e ricotta](#)  
[Bruschette al pomodoro](#)  
[Insalata di tacchino con Grana Padano DOP](#)  
[Coppette di frutta e yogurt](#)  
[Penne integrali alle verdure e Grana Padano DOP](#)  
[Insalata di farro ai pomodorini](#)  
[Frullato fragola e ananas](#)  
[Macedonia ai tre frutti](#)  
[Petto di pollo alle erbe aromatiche](#)  
[Frullato invernale](#)

**Avvertenze**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

**Autori:**

***Dott.ssa Laura Iorio**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione*

**Pubblicazioni Dott.ssa Iorio**