

Nausea e/o vomito in gravidanza (emési gravidica). Suggerimenti per una corretta alimentazione.

Almeno il 50% delle donne soffre di **nausea e/o vomito nel primo trimestre di gravidanza** e in alcune il problema si prolunga fino a tutto il quarto mese. Oltre allo stato di malessere generale che questi disturbi comportano, diventa difficile nutrirsi in modo adeguato proprio in un momento in cui è così importante garantire le aumentate necessità di nutrienti per la mamma ed il suo bambino.

Va ricordato che non alimentarsi a causa della nausea determina un calo dello zucchero nel sangue (*ipoglicemia*) e l'*ipoglicemia* a sua volta determina nausea e peggiora quella già presente!

Qui di seguito vengono forniti alcuni suggerimenti per una nutrizione idonea in presenza di questi sintomi.

Qualora però questi consigli non siano sufficienti a garantire un'alimentazione adeguata è necessario rivolgersi al proprio medico per la prescrizione di terapie specifiche volte a combattere la nausea e il vomito.

1. Mantenere un livello adeguato di zucchero nel sangue, assumendo piccoli pasti in modo frequente, ad intervalli non maggiori di 3-4 ore.
2. Assumere zuccheri complessi come quelli contenuti in: crackers, pane tostato, fette biscottate, dolci di riso, biscotti integrali, patate. Fanno alzare la glicemia più lentamente e la mantengono nei valori normali più a lungo. Sono invece da evitare gli zuccheri semplici come le bevande zuccherate o i dolci di pasticceria. Inoltre le fibre contenute nei cibi integrali aiutano a mantenere più a lungo i normali livelli di zucchero nel sangue.
3. Insieme agli zuccheri ed alle fibre assumere sempre una certa quantità di grassi e proteine: preferire pollame o pesce che è più facilmente digeribile rispetto alle carni rosse.
4. Evitare i condimenti troppo elaborati, salati o speziati.
5. Assumere i pasti prima che insorga il senso di fame: quando la fame compare, infatti, aumenta la secrezione acida dello stomaco che può ulteriormente peggiorare la nausea. Alimentandosi quando ci si sente relativamente bene, consentirà di evitare un altro attacco di nausea.
6. Prima di andare a dormire può essere utile fare uno spuntino preferibilmente a base di crackers, pane tostato, fette biscottate: il digiuno prolungato della notte causa l'abbassamento dei livelli di zucchero nel sangue pertanto, al momento del risveglio, la nausea sarà più intensa.
7. Se possibile, mangiare qualcosa prima di alzarsi dal letto. Restare a letto 20-30 minuti dopo il risveglio ed assumere uno spuntino ricco di dolci di riso, biscotti integrali, ecc. Alcune donne preferiscono invece snack salati (crackers, grissini salati). Una volta alzata, muoversi lentamente perché i movimenti bruschi e rapidi peggiorano la nausea.
8. Bere una quantità sufficiente di acqua, almeno un litro al giorno perché uno dei rischi dell'emési gravidica è la disidratazione. Tuttavia una bevuta abbondante può aggravare o scatenare la nausea, specie a stomaco vuoto, pertanto è opportuno bere a piccoli sorsi durante tutta la giornata, preferibilmente acqua gassata, eventualmente con l'aggiunta di limone spremuto. Evitare i succhi di frutta o il caffè che possono aumentare la nausea.
9. Evitare i cibi che scatenano la nausea. L'alimentazione deve essere variata, cercando comunque di rispettare il fabbisogno giornaliero di 80-100 grammi di proteine: se pesce e carne provocano nausea, sostituire con latte, yogurt, spinaci e legumi che sono fonti importanti di proteine.
10. Anche le vitamine necessarie: se ti alimenti in modo inadeguato hai ancora più bisogno di una corretta integrazione! Rivolgersi al medico per sapere quale integratore utilizzare.