

## Cosa mangiare durante la gravidanza?

**Pubblicato:** Lunedì 25 Novembre 2013



Durante la gravidanza ogni futura madre deve **nutrirsi in modo tale da mantenere se stessa in buona salute e consentire**, nel contempo, **ai tessuti fetali di formarsi e svilupparsi nella maniera migliore**. L'alimentazione corretta rappresenta uno dei presupposti fondamentali per la normale evoluzione sia della gravidanza sia dell'accrescimento del feto: **quantità e qualità del cibo e delle bevande vanno scrupolosamente controllate**. Ne parliamo con **la dottoressa Marilena Battaglia**, dietista dell'azienda ospedaliera di Varese.

«L'alimentazione in gravidanza non deve discostarsi molto da quella che dovrebbe essere seguita in ogni altro periodo della vita – spiega la dottoressa Battaglia – con la differenza che l'apporto calorico deve essere più alto e che alcuni nutrienti particolari devono sempre essere presenti. La dieta è molto importante per la fisiologica evoluzione della gravidanza, del parto e del puerperio. Quindi è bene assumere una corretta quantità di calorie e fare una scelta qualitativa degli alimenti».

**[continua a leggere dal blog](#)**

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it