

# VareseNews

## L'alimentazione in gravidanza è "due volte buona"

**Pubblicato:** Mercoledì 17 Maggio 2017



«In gravidanza non si deve mangiare per due, si deve mangiare due volte meglio» è stato questo il mantra di **Carla Lertola** e **Paolo Beretta** (*nella foto sopra*) al corso Tigros dedicato all'argomento.

La famosa dietologa già nota ai corsi Tigros, e il primario del reparto di ginecologia dell'ospedale di Busto Arsizio hanno presentato una serata ad alto tasso di divulgazione scientifica: con molte informazioni importanti, miti sfatati e consigli per mangiare bene senza farsi prendere dalle ossessioni da mamma in attesa.

Perchè è importante stare attenti a cuocere la carne, e la verdura, ma non va eliminato quasi niente per paura "di fare male al bambino" «Le cose da evitare davvero, per la loro tossicità più che altro, sono il pesce e la carne cruda, e i formaggi fatti con le muffe» sottolinea Lertola. Ma se gli zuccheri vanno presi limitatamente, non sono da eliminare senza criterio. «Anche perchè il rischio è che poi si incappi nella clamorosa svista, o nell'abboffata, che è peggiore di una assunzione dibuonsenso di tutte le componenti alimentari». La regola, infatti, è sempre quella della piramide alimentare della dieta mediterranea: «Il criterio migliore, per tutti, per stare in buona salute».

Il menu proposto, dallo chef Riccardo del Buongusto Tigros di Busto Arsizio con la collaborazione della dietologa, è sano e gustoso: **"risotto" di quinoa con zucchine e peperoni, capponmagro** (che a dispetto del nome, è un pesce) **con verdure e macedonia di fruttati di bosco e arance con frutta secca.**

Il tutto, condito da molte informazioni sugli ingredienti e sul modo di cucinarli: «occasioni come queste sono di fondamentale importanza per aumentare e diffondere la cultura sull'argomento – ha sottolineato il professor Beretta – L'obesità è un problema mondiale, ma l'obesità in gravidanza crea delle complicanze che non esisterebbero se il peso fosse normale. Se esistono cause di mortalità per parto in occidente e anche a causa dei fattori di rischio come l'obesità».

La serata ha visto la collaborazione dell'associazione **Robin Food**, associazione no profit nata dall'idea di Carla Lertola: «Devo ringraziare Tigros per aver creduto per primo in questo progetto» ha spiegato la dietologa, che ha fondato una associazione per dare a chi e ha bisogno non solo delle "cose da mangiare" ma dei pasti sani ed equilibrati.

I particolari delle ricette li potete trovare tra poche ore sul sito Tigros, o meglio ancora iscrivendosi alla loro newsletter. Le prime informazioni "fresche" con molti dei particolari raccontati dagli esperti, li potete invece leggere già nel [nostro liveblog](#).

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it