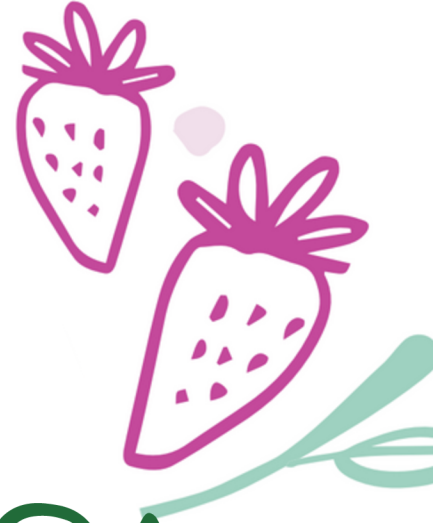


a cura di  
dr.ssa Olga Ramazzotti  
Biologa Nutrizionista



# GUIDA PRATICA

Cosa Mangiare in  
Gravidanza: La Guida  
Essenziale per Te e il  
Tuo Bimbo



# ● BENVENUTA IN QUESTA GUIDA

---

a cura della Dott.ssa Olga Ramazzotti  
Biologa Nutrizionista

Diventare mamma è un **viaggio straordinario**, ricco di emozioni, cambiamenti e nuove responsabilità. In questo percorso, il cibo assume un ruolo fondamentale: nutre te, sostiene il tuo corpo e contribuisce al benessere del tuo bambino.

Questa guida nasce per accompagnarti con strumenti semplici e pratici, ma soprattutto con uno sguardo attento alla **prevenzione** e **all'equilibrio**. Troverai consigli, spunti e strategie per vivere la tua alimentazione in modo sereno, informato e in armonia con le tue esigenze quotidiane.

🌿 **Non si tratta di regole rigide**, ma di piccoli passi che puoi iniziare a fare oggi per costruire il tuo benessere di domani. Per te, per il tuo corpo... e per chi stai crescendo dentro di te.

# 1 ALIMENTI PER PIÙ ENERGIA

Durante la gravidanza, il tuo corpo lavora incessantemente: cresce, cambia e nutre una nuova vita. È normale quindi sentirsi più stanche o affaticate, soprattutto nei momenti di **maggiore richiesta energetica**. Ma l'energia giusta può arrivare proprio da ciò che metti nel piatto.

Gli alimenti che scegli ogni giorno fanno la differenza: cereali integrali, legumi e frutta secca non solo ti aiutano a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue, ma ti offrono anche **nutrienti preziosi** per affrontare la giornata con più vitalità. Inizia da qui, ascolta il tuo corpo e nutri la tua energia con consapevolezza. 🌿 ✨

## Alimenti TOP

- ◆ **Fiocchi d'avena e cereali integrali** Rilasciano energia lentamente, evitando cali di zuccheri.
- ◆ **Legumi (lenticchie, ceci, fagioli)** Ricchi di ferro e fibre, fondamentali per combattere la stanchezza.
- ◆ **Frutta secca (mandorle, noci, nocciole)** Fonte di grassi buoni e magnesio per il metabolismo energetico.

## 2 ALIMENTI PER IL FERRO (CONTRO CRAMPI E STANCHEZZA)

Il ferro è un alleato fondamentale in gravidanza: aiuta a prevenire **crampi, stanchezza e cali di pressione**, sostenendo la produzione di emoglobina e quindi **l'ossigenazione dei tessuti**. Una carenza, infatti, può farti sentire subito con affaticamento e debolezza.

Via libera quindi a verdure a foglia verde (meglio se abbinate a fonti di **vitamina C** per migliorarne l'assorbimento), a carne magra, pesce azzurro, uova e legumi. **Alternare le fonti** e variare è la chiave per sostenere corpo e mente con equilibrio e gusto.

💡 Lo sapevi? Il ferro di origine animale (eme) è assorbito fino a 3 volte meglio rispetto a quello vegetale. Ma niente paura: con i giusti abbinamenti (come spinaci + limone), anche il ferro vegetale può diventare super efficace!

### Alimenti TOP

- ◆ **Spinaci, bietole, rucola** Ricchi di ferro, meglio se abbinati a vitamina C (limone, arance).
- ◆ **Carne rossa magra e pesce azzurro** Fonti dirette di ferro e Omega-3.
- ◆ **Uova e legumi** Alternative vegetali ricche di ferro.

### 3 ALIMENTI PER UNA PELLE LUMINOSA E IDRATATA

La pelle in gravidanza è lo specchio di ciò che accade dentro di te: ormoni, idratazione, alimentazione... tutto influisce al suo aspetto, elasticità e tono.

Per sostenerla al meglio, è importante **nutrirla anche da dentro**. Acqua, vitamine, antiossidanti e grassi buoni aiutano a mantenerla elastica, luminosa e ben idratata, contrastando secchezza, irritazioni o piccole impurità tipiche di questo periodo.

Scopri quali alimenti possono diventare i tuoi migliori alleati per una pelle radiosa e sana, naturalmente.

💡 Lo sapevi? La vitamina C stimola la produzione di collagene, la proteina che mantiene la pelle tonica e compatta. Inserire ogni giorno frutta e verdura colorata aiuta a sostenere la bellezza naturale... a partire dal piatto!

#### Alimenti TOP

- ◆ **Avocado** Fonte di vitamina E e grassi sani.
- ◆ **Olio extravergine di oliva** Idrata e protegge la pelle dall'interno.
- ◆ **Acqua e tisane naturali** Fondamentali per mantenere la pelle elastica e luminosa.

## 4 ALIMENTI PER L'UMORE E IL BENESSERE MENTALE

Gravidanza e maternità portano con sé emozioni meravigliose... ma anche momenti di fragilità, sbalzi d'umore e stanchezza mentale. Ecco perché è importante prendersi cura anche del benessere emotivo, partendo proprio dalla tavola. Alcuni alimenti contengono nutrienti che supportano la produzione di serotonina, dopamina e altri neurotrasmettitori, aiutando a regolare l'umore e favorire il rilassamento. Mangiare bene non è solo una questione di salute fisica, ma anche di equilibrio interiore.

💡 Lo sapevi? Circa il 90% della serotonina – l'ormone del buonumore – viene prodotto proprio nell'intestino. Ecco perché prendersi cura dell'alimentazione significa anche prendersi cura della mente.

### Alimenti TOP

- ◆ **Cioccolato fondente (min. 70%)** Stimola la produzione di serotonina.
- ◆ **Pesce grasso (salmone, sgombro, sardine)**  
Fonte di Omega-3 per il cervello.
- ◆ **Semi di lino e chia** Ricchi di Omega-3 vegetali.

## 5 ALIMENTI PER EVITARE LA FAME NERVOSA E LE VOGLIE IMPROVVISE

La gravidanza porta con sé tante sfide, e la fame nervosa o le voglie improvvise sono tra le più comuni. Ma non preoccuparti, con le giuste scelte alimentari puoi affrontarle. Quando scegli alimenti ricchi di proteine, carboidrati complessi e grassi buoni, aiuti il tuo corpo a mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue, evitando picchi di fame che ti portano a cedere a snack poco salutari. Spuntini equilibrati come una banana con burro di mandorle sono perfetti per sostenere l'energia.

💡 Lo sapevi? Il cervello ha bisogno di nutrienti specifici per mantenere la mente equilibrata. Quando i livelli di zucchero nel sangue scendono rapidamente, il corpo invia segnali di fame per "rimediare" al calo.

### Alimenti TOP

- ◆ Proteine a ogni pasto (uova, yogurt greco, tofu)  
Mantengono la sazietà.
- ◆ Spuntini equilibrati: Una combinazione di carboidrati, proteine e grassi buoni (es. banana con burro di mandorle).

**Complimenti** per aver esplorato insieme a me questa guida su come scegliere i **migliori alimenti in gravidanza!** Ogni passo che fai per prenderti cura di te e del tuo bambino è un passo verso un benessere duraturo. Ricorda che l'alimentazione durante la gravidanza non riguarda solo il nutrire il corpo, ma anche il **supporto emotivo** che un'alimentazione sana può dare. Con le giuste scelte, puoi affrontare ogni fase della gravidanza con energia, serenità e un pizzico di **consapevolezza** in più.

**Ogni mamma è unica** e, con il giusto supporto, è possibile seguire un percorso nutrizionale che ti faccia sentire bene in ogni momento. Non servono diete drastiche o regole rigide, ma semplici abitudini che possono fare la differenza nella tua vita quotidiana.

💡 Ricorda: Nutrire il corpo con alimenti nutrienti e equilibrati significa anche prendersi cura di noi stesse, senza stress. Con il giusto approccio, puoi sentirti più forte, più equilibrata e pronta a vivere una gravidanza sana e serena. Se hai dubbi o necessiti di una guida personalizzata, sono qui per supportarti!

Ti auguro una gravidanza serena, piena di energia e bellezza, per te e il tuo bambino. Continua a nutrirti con consapevolezza, amore e attenzione, e il tuo corpo ti ringrazierà ogni giorno.

Con affetto,  
Olga

# PIACERE, OLGA!



Sono Olga Ramazzotti e sono una Biologa Nutrizionista appassionata! La mia passione per il cibo e la salute mi ha portato a scegliere questa professione. Il mio obiettivo è guidare i pazienti, sia in condizioni fisiologiche che patologiche, verso un'autonomia alimentare consapevole.

Presto particolare attenzione alle donne in ogni fase della loro vita e ai bambini, specialmente nei primi mille giorni di vita.

Ho partecipato al Corso di formazione in Nutrizione Pediatrica della Scuola di Nutrizione in Pediatria e al corso NutriMum di Equilibrio Donna.

Seguo altresì uomini, in ogni fase della loro vita.

Il mio impegno è rivolto al benessere delle persone attraverso la nutrizione, poiché il cibo rappresenta il principale strumento di prevenzione.

Sono **Educatore Alimentare della Federazione Italiana Tennis e Padel**, stilo piani personalizzati per gli sportivi e seguo l'evoluzione nel tempo della loro performance, accompagnando gli atleti verso l'alimentazione più adatta all'attività svolta.

## FORMAZIONE

Ho conseguito la Laurea Triennale in Biotecnologie Sanitarie presso l'**Università Cattolica del Sacro Cuore** e la Laurea Magistrale in Biotecnologie Mediche presso l'**Università degli Studi di Roma La Sapienza**.

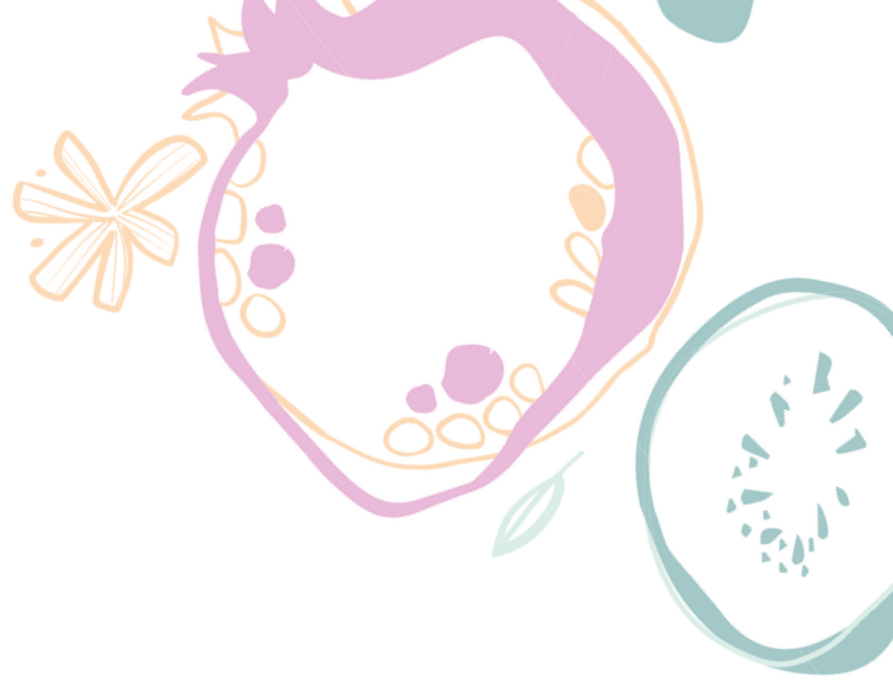
Durante il mio percorso accademico ho avuto l'opportunità di svolgere un tirocinio presso il **King's College Hospital di Londra**, al **Policlinico Universitario Agostino Gemelli di Roma** e di frequentare un dottorato presso lo **IUSS di Pavia** in Scienze Biomolecolari e Biotecnologie.

Successivamente ho ottenuto il titolo di Biologo attraverso l'esame di Stato e l'iscrizione all'**Ordine dei Biologi**.

Negli ultimi anni, la mia passione per la Nutrizione mi ha portato a seguire il Master in Nutrizione Umana di **Nutrifor** e il Corso di Alimentazione e Nutrizione Umana della prestigiosa **Scuola di Nutrizione Salernitana**.

Partecipo regolarmente a corsi di aggiornamento per mantenere le mie **competenze e conoscenze nel campo sempre aggiornate**, e mi dedico allo studio degli ultimi avanzamenti scientifici nel campo della nutrizione e delle biotecnologie.





Piccoli gesti, grandi cambiamenti



+39 351 308 4702



[info@nutrimamma.it](mailto:info@nutrimamma.it)



Roma e online