

## Alimentazione e donne in gravidanza:

### il gelato è un alleato prezioso e sano, che fa bene sia al corpo che all'umore

*Gli esperti dell'IGI - Istituto del Gelato Italiano garantiscono la sicurezza del gelato confezionato per tutte le future mamme: buono, sicuro e porzionato rappresenta anche una gustosa coccola per godersi i 9 mesi più intensi della vita di una donna.*

Milano, luglio 2023 – La gravidanza, si sa, è un momento speciale e delicato nella vita di una donna, ricco di emozioni e cambiamenti legati non solo all'aspetto fisico ma anche allo stile di vita. La salute alimentare, in particolare, va tutelata, perché è **importante apportare tutti i nutrienti necessari al benessere della mamma e al corretto sviluppo del bambino**, evitando cibi che rendano difficoltosa la digestione e che apportino una quantità eccessiva di calorie. Sotto questi aspetti, il gelato confezionato può sicuramente far parte di un sano regime alimentare in gravidanza, in quanto ha un **buon contenuto proteico, oltre che lipidico e di zuccheri**.

#### Alimentazione corretta e consumo di dolci in gravidanza

*“Durante la gravidanza è importante acquisire abitudini alimentari corrette, che magari prima non si avevano. In questo modo, anche dopo il parto, sia la donna che il bambino possono mantenere un regime alimentare adeguato”* – commenta il **Dr. Michelangelo Giampietro, Presidente IGI**, Medico dello Sport e specialista in Scienza dell'Alimentazione. E con i dolci, come la mettiamo? *“La prima regola, anche per le donne incinta, è la varietà: tra tutti i tipi di dolci il gelato, dal punto di vista nutrizionale e del piacere, gioca un ruolo fondamentale.”*

#### Il gelato e le donne incinta

Dal punto di vista della sicurezza alimentare, la gravidanza è un periodo delicato, che richiede un'attenta protezione della futura mamma e del bambino dal rischio di contrarre malattie come la toxoplasmosi o la salmonella, che potrebbero avere conseguenze gravi sullo sviluppo del feto e la salute del nascituro. *“Il gelato confezionato italiano può essere consumato tranquillamente durante la gravidanza: è sicuro, perché pastorizzato, controllato e perché segue rigide procedure di lavorazione. La catena del freddo garantisce la sicurezza alimentare e non ci sono conservanti, aspetto che lo rende adeguato alla donna incinta. La qualità del gelato e la composizione di zuccheri, grassi e proteine è un altro motivo per cui la donna può consumarlo tenendo conto del regime alimentare completo.”* – commenta ancora **Giampietro**.

#### L'importanza della porzionatura

Il gelato confezionato, già comodamente disponibile nelle giuste porzioni, può essere quindi inserito all'interno della sana alimentazione delle donne in gravidanza, come merenda rinfrescante e reidratante o come dessert a fine pasto. Da una recente ricerca commissionata dall'IGI a BVA-Doxa, infatti, è emerso come il principale vantaggio che gli italiani riconoscono al gelato confezionato sia la porzionatura. *“Il controllo della porzione e la lettura dell'etichetta del prodotto permettono al consumatore di conoscere esattamente tutti gli ingredienti, i valori nutrizionali assunti e la qualità dell'alimento consumata. Caratteristiche che lo rendono un cibo perfetto da consumare in ogni momento della giornata”.*

#### UFFICIO STAMPA AIDA PARTNERS

Barbara Fortunati – [barbara.fortunati@aidapartners.com](mailto:barbara.fortunati@aidapartners.com)

Eleonora Quesito – [eleonora.quesito@aidapartners.com](mailto:eleonora.quesito@aidapartners.com)



### **Allattamento e primo anno di vita**

**Anche durante il periodo dell'allattamento, le mamme possono consumare in sicurezza il gelato confezionato** grazie alla pastorizzazione che gli ingredienti subiscono durante la fase di preparazione. *“Anche dal punto di vista psicologico, il gelato ha il “potere” di gratificare la mamma nel momento successivo al parto, soddisfacendo la sua voglia di dolce e conferendo un valore aggiuntivo al suo benessere mentale”.* **E quando il bambino non avrà più solo bisogno della mamma per nutrirsi?** *“Il bambino può consumare il suo primo gelato verso il primo anno di età e quello confezionato è garanzia di sicurezza dal punto di vista igienico.”* – conclude Giampietro. Nessun problema anche dal punto di vista dei gusti, l'importante è iniziare da quelli che conosce bene, come fior di panna e fior di latte, introducendo successivamente gli altri, tenendo conto dei tempi opportuni e considerando gli alimenti che possono determinare le allergie.