




Quanti kg posso prendere in gravidanza?

In gravidanza spesso viene fatto terrorismo psicologico dai ginecologi sull'aumento del peso. Vale la regola di mangiare bene e non mangiare per due! Quindi alimentazione sana, bere molto e fare moderata attività fisica ti aiuterà a non aumentare troppo il peso in gravidanza.

I kg da poter prendere variano in base ai kg di partenza, e in particolare al BMI (Indice di massa corporea). Durante la prima visita dev'essere calcolato questo indice in questa maniera:

$\text{peso}[\text{kg}]/\text{altezza} [\text{m}^2]$

Es. $58/1.65 \times 1,65 = 22,13$



Questo BMI o IMC (sono la stessa cosa solo in sigla inglese e italiana) viene poi classificato in normopeso, sottopeso, sovrappeso e obeso.

E in base a questo ci sono dei range che ci dicono quanti kg all'incirca è consigliato prendere per non eccedere.

Tabella 2. Aumento di peso totale e settimanale nel secondo e terzo trimestre per IMC pregravidico, secondo le raccomandazioni IOM⁵ (modificato)

<i>IMC pregravidico</i>	<i>aumento di peso totale (intervallo in kg)</i>	<i>aumento di peso nel secondo e terzo trimestre* media (intervallo) in kg/settimana</i>
sottopeso (<18,5 kg/m ²)	12,5-18	0,51 (0,44-0,58)
normopeso (18,5-24,9 kg/m ²)	11,5-16	0,42 (0,35-0,50)
sovrappeso (25,0-29,9 kg/m ²)	7-11,5	0,28 (0,23-0,33)
obesità (≥30,0 kg/m ²)	5,9	0,22 (0,17-0,27)

* il calcolo assume un aumento di peso di 0,5-2 kg nel primo trimestre.

L.g. Gravidanza Fisiologica - Ministero della Salute

Per calcolare BMI automatico:

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=135&area=Vivi_sano