

Sport e gravidanza: consigli dagli esperti

LINK: http://www.benessere.com/blog/pillole_di_benessere/609_sport_e_gravidanza__consigli_dagli_esperti.htm



Dalla sede italiana di **IVI**, l'istituzione medica spagnola specializzata nella riproduzione assistita, ci giunge un comunicato in cui si afferma la raccomandazione, per le donne in gravidanza, di praticare un'adeguata attività fisica. Salvo i casi, naturalmente, i cui il medico consigli riposo in presenza di rischi per la madre o per il bambino, l'attività fisica in gravidanza è non solo permessa ma anche molto utile sia per stare bene fisicamente che per sopportare i diversi fastidi che sopraggiungono durante la gestazione. Un po' di sport, inoltre, aiuta a conciliare il sonno, a mantenere il peso sotto controllo e a conservare il tono muscolare del corpo. In quanto allo sport più adatto per le donne in gravidanza, gli esperti sostengono che, nei limiti delle sue possibilità, la donna prosegua a praticare l'attività preferita, dal momento che il suo corpo vi è abituato. Dovrà comunque ridurre gli sforzi e sottoporsi regolarmente a controlli medici, oltre ad osservare piccole regole come evitare di fare sport nelle ore più calde della giornata, fare attenzione all'idratazione e mangiare in maniera corretta prima e dopo l'attività sportiva. I consigli di **IVI** sono in linea con quelli già descritti su una pagina dedicata al tema di [benessere.com](http://www.benessere.com): yoga e pilates sono particolarmente indicati per prevenire il mal di schiena, favorire il rilassamento e mantenere una postura idonea. Indicati anche gli esercizi in acqua perché meno faticosi e più sicuri rispetto al rischio di infortuni, oltre a rilassare e mantenere il tono muscolare della schiena. Ma più di qualsiasi altra attività, alle future mamme si consiglia di camminare per tutto il periodo della gestazione, attività particolarmente utile a prevenire problemi di circolazione, gonfiore nelle gambe e nei piedi e stitichezza.