

Gravidanza ed esercizio fisico: dubbi e consigli

LINK: <https://fidest.wordpress.com/2018/06/23/gravidanza-ed-esercizio-fisico-dubbi-e-consigli/>

Oggi fare sport è diventato imprescindibile: a qualsiasi età l'attività fisica è fondamentale, per il corpo e per la mente. Ma cosa succede quando una donna rimane incinta? Deve smettere di svolgere attività fisica o deve regolarla per migliorare il proprio stato di salute durante la gravidanza? "Fare esercizio fisico in maniera moderata durante la gravidanza è del tutto raccomandato, salvo nei casi in cui, essendo presente un rischio per il bambino o per la futura madre, il ginecologo consigli riposo alla paziente. Mantenere il corpo attivo aiuterà la donna a stare meglio fisicamente e, dunque, a sopportare meglio i fastidi caratteristici dei primi mesi della gravidanza. Lo sport può aiutare la futura mamma anche a conciliare meglio il sonno, a mantenere il peso corretto che le è stato indicato e, soprattutto, a conservare il tono muscolare del corpo che sarà poi pronto al momento del parto", commenta la Dottoressa **Daniela Galliano**, Direttrice del Centro **IVI** di Roma. "E' importante, questo sì, moderare l'intensità dell'attività fisica, soprattutto quando la gravidanza prosegue. Il miglior consiglio è che la paziente continui a praticare l'esercizio a cui il corpo è ormai abituato come routine. Se la donna ha l'abitudine di uscire a correre o fare spinning o uno sport simile di elevata intensità, non deve smettere di farlo, ma sempre sotto il controllo ed i consigli del proprio medico. Nel terzo trimestre della gravidanza è consigliabile che sia d'accordo con il proprio ginecologo per capire se sia conveniente mantenere la propria routine sportiva o se debba ridurla in maniera significativa. E' inoltre molto importante, e più ancora se la donna è incinta, prendersi cura dell'idratazione, stare attenta a non fare sport durante le ore più calde del giorno, soprattutto se fatto all'aria aperta, e mangiare in maniera corretta prima e dopo aver fatto sport", aggiunge la Dottoressa Galliano. Quali sono gli sport più raccomandati prima del parto? · Yoga e pilates: eccetto quando si tratta di fare esercizi durante i quali viene premuto il ventre, yoga e pilates sono fondamentali per aiutare a prevenire il mal di schiena e mantenere una postura idonea. Inoltre, favoriscono il rilassamento. · Esercizio in acqua: è una forma ideale di esercizio, poiché ridurre il peso in acqua significherà fare meno fatica nello svolgere determinati esercizi e diminuirà il rischio di subire un infortunio. Nuotare, praticare nuoto sincronizzato in maniera lieve o fare acquagym possono, oltre a rilassare, mantenere le donne in forma durante tutta la gravidanza, così come possono aumentare il buon tono muscolare della schiena e aiutare a migliorare la postura. · Camminare: molte volte, quando camminiamo lo facciamo automaticamente, per necessità, e non ci rendiamo conto di quanto sia importante ogni singolo passo. Per le donne incinte è fondamentale camminare dall'inizio alla fine della gestazione, dato che si tratta di un esercizio aerobico di basso impatto che aiuta a prevenire problemi di circolazione, previene il gonfiore nelle gambe e nei piedi, la stitichezza e, infine, favorisce il controllo del peso. <https://ivitalia.it/> - <http://www.rmanj.com/>