

## GRAVIDANZA, RESTA IN FORMA SENZA PAURA CON I CONSIGLI DELL' **IVI**

LINK: <https://smackonline.it/2018/06/26/gravidanza-resta-in-forma-senza-paura/>

Chi lo ha detto che in gravidanza una donna non possa fare ginnastica? I 9 mesi della gestazione devono essere considerati in maniera del tutto fisiologica. Ecco perché l'**IVI**, l'**Istituto** Valenciano di **Infertilità**, da sempre in prima fila per sostenere le donne in questo importante percorso, ha tracciato un piccolo vademecum per restare in forma senza timori. Leggi anche: Yoga, la disciplina perfetta che fa bene a ogni età. **Gravidanza**, una donna che fa ginnastica **GRAVIDANZA, MUOVITI MUOVITI!** "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", commenta la Dottoressa **Daniela Galliano**, Direttrice del Centro **IVI** di Roma. "Lo sport può aiutare anche a conciliare meglio il sonno e a mantenere il peso corretto. Aiuta inoltre a conservare il tono muscolare del corpo che sarà poi pronto al momento del parto", conclude. Anche l'idratazione deve essere sempre monitorata. "È molto importante, e più ancora se la donna è incinta, 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 l'attività", aggiunge la Dottoressa Galliano. **GRAVIDANZA, QUALE SPORT?** La dottoressa Galliano non ha alcun dubbio. "Il miglior consiglio è che la paziente continui a praticare l'esercizio a cui il corpo è ormai abituato come routine - spiega -. 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". Ma se vuoi dei consigli specifici, queste sono le attività consigliate in gravidanza. **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. **ESERCIZI IN ACQUA** È l'attività ideale per fare meno fatica nello svolgere determinati esercizi. Nuotare, praticare nuoto sincronizzato in maniera lieve o fare acquagym possono aumentare il buon tono muscolare della schiena e aiutare a migliorare la postura. **CAMMINARE** 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. **SEGUI SMACK!**