

VANITY FAIR

BENESSERE | SALUTE E PREVENZIONE

Sport in gravidanza? Sì, con qualche accorgimento

4 JUL, 2018

di **MONICA COVIELLO**

Link: <https://www.vanityfair.it/benessere/salute-e-prevenzione/2018/07/04/come-fare-sport-in-gravidanza>

Continuare ad allenarsi fa bene: diminuisce la probabilità di parto cesareo, aiuta a mantenere il peso corretto e a conservare il tono muscolare. Ma ecco quali sono le attività più consigliate

L'attività fisica fa bene, anche in gravidanza. Anzi, a parte quelle in condizioni di rischio, le future mamme possono godere di grandi benefici se continuano ad allenarsi anche con il pancione. Una ricerca americana a cura della *Thomas Jefferson University*, su più di 2 mila donne, dimostra che i parti pretermine prima delle 37 settimane di gestazione non aumentano in caso di attività fisica protratta. Non solo: **la probabilità di cesarei scende al 17%** fra le mamme attive, rispetto al 22% fra quelle che smettono di allenarsi. E ci sono evidenti benefici anche sul **controllo della pressione alta**, che in gravidanza si può associare a gestosi o allo sviluppo di diabete gestazionale. Un esercizio fisico moderato favorisce la preparazione del corpo al parto.

«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 consiglia riposo alla paziente», spiega Daniela Galliano, direttrice del Centro IVI di Roma, per la riproduzione assistita. «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».

Per la futura mamma è importante, però, **moderare l'intensità** dell'attività fisica, soprattutto a mano a mano che passano i mesi. «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 e con 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».

È fondamentale anche l'attenzione all'**idratazione**, a non fare sport (soprattutto se all'aria aperta) durante le ore più calde del giorno, e mangiare in maniera corretta prima e dopo aver fatto sport.

Ma quali sono gli sport più raccomandati prima del parto? Guarda la gallery



1

Esercizi in acqua

Si tratta di 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, aumentare il buon tono muscolare della schiena e aiutare a migliorare la postura



2

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.



3

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.