

Sei incinta e vuoi fare ginnastica? Ottima idea, è salutare, ma con moderazione dal terzo trimestre

LINK: <http://www.lastampa.it/2018/07/06/scienza/sei-incinta-e-vuoi-fare-ginnastica-ottima-idea-salutare-ma-con-moderazione-dal-terzo-trimestre-Zd7...>



LAPRESSE Copyright © 2018 Sei incinta e vuoi fare ginnastica? Ottima idea, è salutare, ma con moderazione dal terzo trimestre Leggi anche 06/07/2018 FABIO DI TODARO 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 - afferma la ginecologa Daniela Galliano, esperta nell'ambito della procreazione medicalmente assistita -. Mantenere il corpo attivo aiuta la donna a stare meglio fisicamente e 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». Moderazione nel terzo trimestre Nessun divieto categorico, dunque, ma un po' di moderazione è necessaria, «soprattutto quando la gravidanza prosegue», precisa l'esperta. Le donne, se non sussistono controindicazioni, dovrebbero continuare a fare sport come routine, anche per ridurre il rischio di sviluppare il diabete . Soltanto 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 inoltre importante 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 Galliano. Quali sono gli sport più raccomandati prima del parto? Ma quali sono le discipline più indicate per una donna che intende continuare (o iniziare) a muoversi durante la gravidanza? Yoga e pilates, nuoto e ginnastica in acqua, camminata. Le prime due favoriscono il rilassamento e sono fondamentali per aiutare a prevenire il mal di schiena e mantenere una postura idonea. In acqua, invece, si riduce il peso e si fa meno fatica nello svolgere determinati esercizi. 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. Per le donne incinte è infine 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. Un'occasione per abbandonare la sedentarietà Secondo la Mayo Clinic, uno dei principali centri medici degli Stati Uniti, la gravidanza potrebbe addirittura fornire alle donne sedentarie la motivazione necessaria per abbandonare le cattive abitudini. I benefici dello sport sono molteplici e non si limitano ai nove mesi: previene o riduce il mal di schiena, migliora l'umore e regala energie in più, aiuta a dormire meglio, previene l'eccessivo aumento di peso, aumenta la forza muscolare. L'esercizio fisico regolare può aiutare a far fronte ai cambiamenti fisici della gravidanza e creare quella resistenza fisica che sarà necessaria alla mamma per le sfide future. Twitter @fabioditodaro Scopri il

nuovo TUTTOSALUTE e abbonati home