

Esercizio fisico in gravidanza, fughiamo i dubbi con i consigli dell'esperto

LINK: <https://www.diariodelweb.it/salute/articolo/?nid=20180704-522106>



Esercizio fisico in gravidanza, fughiamo i dubbi con i consigli dell'esperto. Gravidanza ed esercizio fisico, spesso un dilemma per le future mamme, ma un esercizio fisico moderato favorisce la preparazione del corpo al parto. Gli sport maggiormente consigliati durante la gestazione. Luigi Mondo mercoledì 4 luglio 2018. Gli sport da fare in gravidanza (Shutterstock.com). ROMA - Dei benefici dell'attività fisica se n'è parlato già molto. Tutti, infatti, dovrebbero praticare una qualche attività - non necessariamente agonistica o faticosa. Ma se oggi fare sport è diventato per molti imprescindibile, correre o andare in palestra hanno ceduto il passo al running e al crossfit; nuotare per mantenere il corpo tonificato è diventato quasi il bisogno di essere un triatleta, mentre fare un po' di esercizio per provare a perdere peso o mantenerlo si è convertito nella ricerca del corpo perfetto. Le cose sono diverse quando si è in gravidanza. 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 - commenta la Dottoressa **Daniela Galliano**, Direttrice del Centro **IVI** di Roma - 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». Moderarsi sì, ma... «E' importante, questo sì, moderare l'intensità dell'attività fisica, soprattutto quando la gravidanza prosegue - aggiunge l'esperta - 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 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 - continua la dott.ssa Galliano - 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». Quali sono gli sport più raccomandati prima del parto? 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. **IVI-RMA Global** **IVI** nasce nel 1990 come la prima istituzione medica in Spagna completamente specializzata nella riproduzione umana. Da allora ha aiutato a nascere più di 160.000 bambini, grazie all'utilizzo delle più avanzate tecnologie di riproduzione assistita. All'inizio del 2017, **IVI** si è fusa con RMANJ, diventando così il più grande gruppo di riproduzione assistita del mondo. Attualmente conta più di 70 cliniche in tutto il mondo ed è leader nel campo della medicina riproduttiva. <https://ivitalia.it/> - <http://www.rmanj.com/> Più notizie Il Diario di Luigi Mondo Scopri DiariodelWeb.it - Salute Seguici su Facebook e rimani aggiornato