

Sport in gravidanza: l'esercizio fisico fa bene, ma con questi accorgimenti

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/salute-prevenzione/2018/08/21/sport-in-gravidanza-lesercizio-fisico-fa-bene-ma-con-moderazione/>



, 21 agosto 2018 Sport in gravidanza: l'esercizio fisico fa bene, ma con questi accorgimenti Ottimo l'esercizio in acqua, le camminate e anche lo yoga e il pilates, evitando però gli esercizi in cui viene premuto il ventre. Importante essere ben idratate, non fare sport nelle ore più calde e mangiare in maniera corretta di Antonella Sparvoli Jules Selmes dall'edizione inglese "Pregnancy health Yoga" - Watkins Publishing Limited Se fino a non molto tempo fa alle donne in attesa si consigliava il riposo durante i mesi della gravidanza, oggi le si invita a mantenersi attive perché ormai è provato che la sedentarietà può nuocere sia alla futura mamma sia al bimbo in arrivo. «Fare esercizio fisico in maniera moderata durante la gestazione è raccomandato, a meno che si sia in presenza di fattori di rischio che potrebbero controindicarlo» conferma **Daniela Galliano**, ginecologa specialista in medicina della riproduzione. Sì dunque allo sport, ma attenzione all'intensità, soprattutto man mano che la gravidanza prosegue. «Bisogna continuare a praticare le attività di routine. Se la donna ha l'abitudine di uscire a correre, fare spinning o uno sport simile di elevata intensità, può continuare a farlo, ma sempre sotto il controllo del proprio medico». Quando però si entra nel terzo trimestre di gestazione, conviene darsi una calmata, che non significa stare ferma, ma prediligere attività più soft o comunque rallentare il ritmo. Ottimo l'esercizio in acqua, le camminate e anche lo yoga e il pilates, evitando però gli esercizi in cui viene premuto il ventre. «Importante per tutti, e più ancora se si è incinte, essere ben idratate, non fare sport nelle ore più calde e mangiare in maniera corretta prima e dopo aver fatto attività fisica» suggerisce Galliano.