

## Esercizio fisico in gravidanza: dubbi e consigli

**LINK:** <https://www.bimbisaniebelli.it/gravidanza/benessere/esercizio-fisico-in-gravidanza-dubbi-e-consigli-21484>

A cura di Roberta Camisasca Pubblicato il 23/08/2018 Aggiornato il 23/08/2018 Quale esercizio fisico in gravidanza? Quali precauzioni prendere? I consigli degli esperti L' esercizio fisico in gravidanza è raccomandato, salvo nei casi in cui, essendo presente un rischio per il bambino o per la futura madre, il ginecologo consigli riposo assoluto. Mantenere il corpo attivo aiuta la donna a stare meglio fisicamente e, dunque, a sopportare meglio i fastidi dei primi mesi . Lo sport può aiutare anche a conciliare il sonno , a mantenere il peso corretto e, soprattutto, a conservare il tono muscolare del corpo in vista del parto. Non cambiare abitudini Gli specialisti del Centro **IVI** di Roma raccomandano di moderare l'intensità dell' esercizio fisico in gravidanza, soprattutto verso la fine dell'attesa. Il miglior consiglio è continuare a praticare l'esercizio fisico di routine, quello intrapreso prima della gravidanza. Se la donna ha l'abitudine di correre o fare spinning o uno sport simile di elevata intensità , non deve smettere di farlo, ma sempre sotto il controllo medico. Nel terzo trimestre della gravidanza è consigliabile sia il ginecologo a valutare se si possa mantenere la stessa routine sportiva o se si debba ridurla. Mai nelle ore più calde Bisogna ricordarsi inoltre, quando si fa esercizio fisico in gravidanza ma non solo, di prendersi cura dell'idratazione e stare attente a non fare sport durante le ore più calde del giorno, soprattutto se fatto all'aria aperta, e di mangiare in maniera corretta prima e dopo. Gli sport più raccomandati 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 una forma ideale di esercizio fisico in gravidanza, poiché ridurre il peso in acqua, aiuta a fare meno fatica nello svolgere determinati esercizi e diminuisce il rischio di infortunio. Camminare: è un esercizio fisico in gravidanza fondamentale, dato che si tratta di un esercizio aerobico di basso impatto che aiuta a prevenire problemi di circolazione, previene il gonfiore alle gambe e ai piedi, la stitichezza e, infine, favorisce il controllo del peso.