

# VIVERE AL MEGLIO

Salute, psicologia, scuola, non profit, ambiente

a cura di Monica Virgili



## L'esercizio fisico fa bene in gravidanza, però...

**S**e 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. Si 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 idratazione, non fare sport nelle ore più calde e mangiare in maniera corretta prima e dopo aver fatto attività fisica» suggerisce Galliano. *Antonella Sparvoli*

