

# CIBO, SPORT E SESSO IN GRAVIDANZA: VERITÀ E MITI DA SFATARE

Fa bene bere tanta acqua. Sì a yoga, pilates e alla normale intimità

## È VERO CHE MANGIARE PER DUE È MEGLIO?

**NO** Questa è una convinzione da sfatare, perché il feto assorbe quello di cui ha bisogno dalle riserve materne. La futura mamma, invece, deve stare attenta a non ingrassare eccessivamente: l'ideale è dai 9 ai 12 chili, per evitare le complicanze come la gestosi (ossia valori elevati della pressione sanguigna).

## SI SCONSIGLIANO VINO E ALCOLICI?

**SÌ** In Italia il 50 per cento delle donne in gravidanza consuma bevande alcoliche ignorando che lo sviluppo del feto può subire delle conseguenze. L'alcol, infatti, attraverso la placenta e arriva direttamente al feto che, non avendo enzimi capaci di metabolizzarlo, ne subisce gli effetti dannosi a livello cerebrale e sui tessuti in via di formazione.

## BERE TANTA ACQUA È FONDAMENTALE?

**SÌ** È assolutamente necessario bere molta acqua, almeno due litri, perché favorisce la lotta alla ritenzione idrica, non appesantisce i reni, riduce eventuali infezioni alle vie urinarie. Inoltre, bere tanta acqua aiuta la donna a favorire la regolarità intestinale e permette un corretto mantenimento del liquido amniotico.

## FUMARE SIGARETTE È SEMPRE VIETATO?

**SÌ** Si crede che si possano fumare fino a 5 sigarette al giorno, ma non è vero. Vige, invece, il divieto assoluto. Il fumo di tabacco contiene circa 4.800 sostanze dannose, di cui 80 sicuramente carcinoge-



## IL BENESSERE IN UN BICCHIERE

È corretto il comportamento di questa futura mamma. Bere tanto in gravidanza, infatti, aiuta la donna a prevenire complicazioni renali e infezioni alle vie urinarie. L'acqua, poi, è vitale per il corretto mantenimento del liquido amniotico che avvolge il feto.

ne. I pericoli associati al fumo in gravidanza sono evidenti e comportano un aumento di rischio di parto prematuro, di aborto spontaneo e di gravidanza extrauterina. Anche il fumo passivo comporta rischi di complicanze identici.

## L'ATTIVITÀ SPORTIVA ANDREBBE EVITATA?

**SÌ NO** Lo sport moderato aiuta a non ingrassare, a preparare il fisico al parto e a non soffrire di mal di schiena,

ma niente sforzi eccessivi. Yoga, pilates, nuoto e camminate sono tra le attività più consigliate. Se l'attività fisica viene praticata all'aria aperta, si favorisce anche l'assorbimento di vitamina D, importante per assicurare la quantità di calcio necessaria alla mamma e al bambino.

## NIENTE SESSO PER IL BENE DEL NASCITURO?

**SÌ NO** Se la gravidanza procede normalmente, non serve fare certe rinunce

ma, al contrario, la vita intima può solo far bene alla coppia che si trova ad attraversare un nuovo periodo della vita pieno di cambiamenti. In caso di parto cesareo programmato o gestazione problematica, invece, bisogna fare attenzione nelle ultime settimane di gravidanza, perché il sesso praticato in questo periodo può favorire le contrazioni. È consigliato, quindi, consultare il proprio ginecologo.

## LA SAUNA AIUTA A RILASSARSI NEI NOVE MESI DI GESTAZIONE?

**NO** Divieto assoluto di sauna, perché potrebbe comportare una vasodilatazione e quindi un calo della pressione con conseguenti giramenti di testa o svenimenti. Per rilassarsi è meglio l'idromassaggio, assicurandosi però che il getto dell'acqua non sia troppo forte oppure caldo.

## LE MEDICINE SONO VIETATE?

**SÌ NO** In gravidanza bisogna sempre fare molta attenzione ai farmaci, ma molti si possono assumere senza correre particolari rischi. Basta consultare preventivamente il proprio medico, che escluderà volta per volta i medicinali che possono provocare seri problemi e malformazioni al feto.

## SI POSSONO USARE LE TINTURE PER CAPELLI?

**SÌ** I capelli in gravidanza sono più belli perché l'aumento della produzione di ormoni femminili estrogeni li rende più numerosi e spessi, ma non è vero che si debba rinunciare alla tintura, a patto che si utilizzino coloranti vegetali e senza ammoniaci. ♦

© riproduzione riservata



Con la consulenza della dottoressa **DANIELA CALLIANO**, specializzata in ginecologia e ostetrica e direttrice della clinica **IVI**, Istituto Valenciano di Infertilità, di Roma.