

sport | fitness

in movimento anche con IL PANCIONE

Lo afferma uno studio canadese: lo sport (moderato) fa bene alla futura mamma e anche al nascituro. A patto che sia svolto senza rischi e sotto controllo medico



Che la pratica di un'attività sportiva abbia effetti positivi sia sul corpo sia sulla mente è assodato ormai da parecchio tempo. Quello che fino a poco fa non era accettato da tutti gli esperti e che una recente ricerca ha contribuito a mettere di nuovo in evidenza è che ciò è valido anche per le donne in dolce attesa e, addirittura, per i loro figli. Vista la delicatezza di questa fase della vita, non bisogna certo improvvisare, né tanto meno sottoporre il proprio fisico a sforzi eccessivi. La figura di riferimento, infatti, deve rimanere sempre il ginecologo che, in base alle condizioni di salute della futura mamma, indicherà quale attività svolgere e a quale intensità praticarla.

Quando il riposo è necessario

Fino a qualche tempo fa, la maggior parte degli esperti consigliava il riposo durante la gravidanza. Oggi, invece, è ormai assodato che la sedentarietà rappresenti un fattore di rischio per le future mamme. L'inattività può, infatti, essere causa di **complicazioni prima del parto** e di un **recupero più lento** dopo la nascita del bebè.

★ Al contrario, una moderata attività fisica, se svolta con regolarità, aiuta a vivere meglio la gravidanza e abbassa la possibilità che il bambino diventi obeso. Il riposo, dunque, è consigliato solo nell'eventualità in cui lo svolgimento di un'attività fisica metta in pericolo la salute della futura mamma e del piccolo. È il caso di quando la donna soffre di **malattie al cuore o ai polmoni**, se ha la **pressione alta**, se è **anemica** o se il suo peso è sopra o sotto la media.

★ Lo sport è da evitare anche quando ci sono problemi legati alla gravidanza, come la **placenta previa** (che si trova nella parte inferiore dell'utero invece che in quella superiore o laterale), la minaccia di parto pretermine e se si attende più di un figlio.

★ Infine, l'attività fisica in gravidanza è sconsigliata anche **se si fuma**, perché il tabacco "stanca" prima, un motivo in più per dire addio alle sigarette.

La ricerca

aiuta il cervello del bebè

Uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'università di Montreal (Canada) coordinato dal professor Dave Ellemberg è giunto a un'interessante conclusione: nel corso della gravidanza, l'esercizio fisico favorisce lo sviluppo del cervello del bambino.

★ Dopo aver diviso le donne incinte che hanno partecipato alla ricerca in due gruppi (uno composto dalle sedentarie, l'altro da chi si allenava tre volte alla settimana per almeno 20 minuti a intensità moderata), gli studiosi hanno esaminato l'attività cerebrale dei piccoli dopo appena 8-12 giorni di vita, verificando la loro **reattività agli stimoli sonori**.

★ Il risultato? Nei figli delle madri che avevano svolto attività fisica in gravidanza, l'attivazione neurale era maggiormente sviluppata, sintomo di un **cervello più "maturo"**.

I vantaggi dell'attività aerobica

A chi è in dolce attesa sono indicate attività aerobiche (cioè d'intensità non elevata e che durano almeno 20 minuti), che riducono le complicità della gravidanza. Praticandole, ci sono più possibilità che le future mamme:

- ✓ non aumentino troppo di peso;
- ✓ non soffrano di diabete gestazionale;
- ✓ abbiano un parto migliore, con un periodo di spinta significativamente più breve;
- ✓ non siano vittime della depressione post partum.

→ L'ATTIVITÀ FISICA DURANTE LA GRAVIDANZA È DA EVITARE

**QUALCHE
PRECAUZIONE
è d'obbligo**

«Le donne in attesa che praticano sport devono stare, però, attente a non far correre rischi ai piccoli» avverte il dottor Claudio Paganotti, ginecologo dell'istituto clinico Città di Brescia. «Per esempio, per evitare l'ipertermia al feto, è importante che bevano molta acqua e che non si allenino in ambienti troppo caldi». Chi fa sport, poi, deve introdurre un adeguato apporto calorico (150 Kcal in più al giorno nel primo e secondo trimestre, 300 nel terzo) rispetto a chi non lo fa. Infine, non si deve mai stancare troppo e bisogna sospendere l'attività fisica quando si hanno perdite di sangue dalla vagina o contrazioni uterine e in presenza di mal di testa, dolore al torace e difficoltà a respirare.

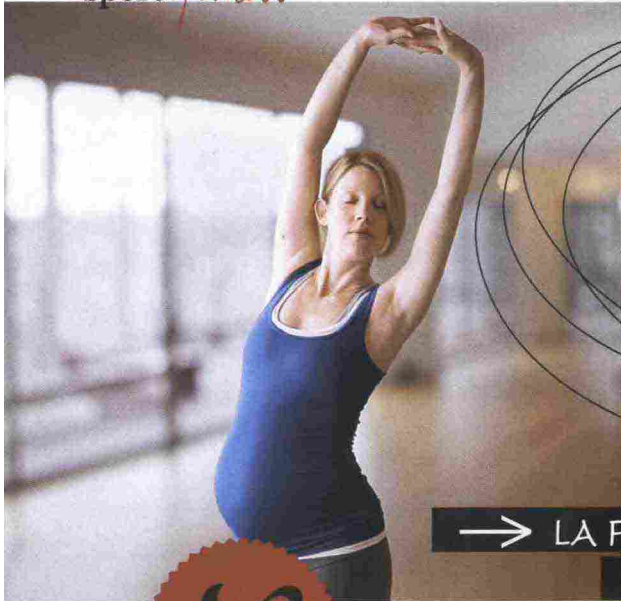
calorie

SE SI FA SPORT
NE SERVONO 150
IN PIÙ AL GIORNO
NEL PRIMO E NEL
SECONDO TRIMESTRE



ARE IN CASO DI MALATTIE CARDIACHE O POLMONARI, IPERTENSIONE E ANEMIA »

sport | *fitness*



L'intensità, sempre moderata

Specialmente in un periodo delicato come la gravidanza, quando si svolge attività fisica non bisogna sottoporre il proprio corpo a sforzi eccessivi. A mano a mano che ci si avvicina al momento previsto per il parto va poi ridotta l'intensità dell'allenamento. La frequenza ideale varia da un minimo di due a un massimo di tre volte alla settimana per qualunque disciplina. Chi ama la camminata veloce può farla tranquillamente tutti i giorni, per una ventina di minuti. L'importante è non affaticarsi troppo.

→ LA FREQUENZA CONSIGLIATA PER LO SPORT
NEI 9 MESI È DI 2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA

No

Gli sport da evitare...

Nel corso dei nove mesi che precedono il parto, le donne devono sostenere sforzi superiori al solito poiché portano con loro il "peso aggiuntivo" costituito dal feto e da liquidi. Il pancione, che sottopone le articolazioni a un lavoro extra, è poi causa di una ridotta mobilità.

* Siccome il fisico subisce numerosi cambiamenti, ogni movimento, anche quello più semplice, va eseguito con attenzione. Per non nuocere al bambino le future mamme devono evitare, oltre alle **immersioni subacquee**, attività che comportano forti impatti, come gli **sport da combattimento** e le discipline che prevedono il **contatto fisico**.

* Anche la **corsa** non è indicata, perché la spinta che i piedi trasmettono al corpo per avanzare fa muovere troppo il pancione.

Sì

... e quelli da preferire

Al posto della corsa, alle donne in dolce attesa è consigliata la **camminata**, anche a passo veloce. I movimenti di questa attività sono, infatti, meno bruschi e non provocano significativi sobbalzi del pancione.

* Esclusa la pallanuoto, anche le discipline che si svolgono **in piscina** sono perfette per mantenersi in forma in attesa del parto. Oltre a rilassare, infatti, l'acqua attutisce i movimenti, a tutto vantaggio del feto, che non viene scosso. Infine, per le future mamme sono perfette **discipline dolci** come lo yoga, il Pilates e il tai chi.

* «Tutte queste attività hanno effetti positivi in vista del parto, perché da un lato **aumentano l'elasticità del bacino** e dall'altro **migliorano la mobilità** della colonna vertebrale» spiega Francesco Cundò, personal trainer a Milano. «Spesso, in gravidanza l'aumento di peso causa, infatti, problemi alla zona lombare». Inoltre, contribuiscono a recuperare la migliore forma fisica dopo la nascita del figlio.

* Tali discipline comportano benefici anche sotto l'aspetto psicologico, perché aiutano a scaricare ansie e tensioni.



Basta una tuta comoda

Soprattutto per via dell'aumento di peso, quando si svolge attività fisica in gravidanza bisogna vestirsi con indumenti particolarmente comodi.

* Le future mamme che optano per la camminata veloce possono utilizzare una **tuta non aderente**; per quanto riguarda il reggiseno, che deve offrire un sostegno sufficiente, sono da privilegiare i modelli di cotone e con le spilline larghe o quelli sportivi.

* Capito le scarpe: vanno bene quelle **da ginnastica**, purché siano flessibili e della giusta misura e abbiano un buon supporto sia posteriore sia laterale.



Servizio di Roberto De Filippis.

Con la consulenza del dottor Claudio Paganotti, ginecologo dell'Istituto Clinico **Città di Brescia**, e di Francesco Cundò, direttore di un centro di personal training e personal trainer a Milano.