

SALUTE E DIS-INFORMAZIONE

LO SPORT IN GRAVIDANZA FA MALE AL BAMBINO?

Nella popolazione femminile la prevalenza dell'inattività fisica **supera il 40%** e tende ad aumentare in gravidanza. Molte future mamme, infatti, hanno paura di praticare **attività fisica** perché la considerano pericolosa per se stesse e soprattutto per la salute del loro bambino. Ma un po' di movimento può davvero nuocere al nascituro? In realtà, se la donna era solita praticare esercizio fisico anche prima della **gravidanza** ed è ben allenata, può continuare ad allenarsi regolarmente (naturalmente solo se il medico è d'accordo). L'unica raccomandazione riguarda le tipologie di sport: sono da **evitare tutte le discipline a rischio di cadute o traumi addominali**, come **equitazione** e **ciclismo**. Al contrario, se la donna non ha mai praticato sport, dovrebbe iniziare ad allenarsi lentamente e aumentare a poco a poco la durata e l'**intensità** degli esercizi. Pertanto, la convinzione che fare attività fisica in gravidanza faccia male alla futura mamma e/o al bambino è **completamente priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

- **Benefici dell'attività fisica in gravidanza**

L'attività fisica regolare in gravidanza aiuta a mantenere una buona forma fisica e a migliorare l'**umore**. Abbinata a un'alimentazione sana ed **equilibrata**, che preveda cioè le giuste quantità di frutta, verdura, carne, pesce, uova, latte e derivati come il **Grana Padano DOP**, può ridurre il rischio di **vene varicose** e di gonfiore a mani, piedi e caviglie. Inoltre, può prevenire o attenuare il mal di schiena. Alcuni studi hanno anche dimostrato che, se svolta dall'inizio della gravidanza, può ridurre del 36% il rischio di diabete gestazionale.

- **Quali sport sono adatti?**

In gravidanza è opportuno scegliere attività **di tipo aerobico** di bassa-moderata intensità, che non richiedano un sovraccarico articolare soprattutto a livello del bacino e della colonna vertebrale (es. **camminare, ballare, ginnastica dolce, yoga**, etc.). Oltre agli sport a rischio di cadute e traumi addominali, sono da evitare anche quelli che determinano un prolungato aumento della pressione endoaddominale.

- **Quanto esercizio fisico svolgere?**

Le discipline aerobiche consigliate in gravidanza andrebbero praticate per un minimo di **150 minuti a settimana**, ottimali 300 minuti, preferibilmente suddivisi in sessioni da 10 minuti da svolgere nei vari giorni.

Ricorda:

In gravidanza una leggera e regolare attività fisica apporta numerosi effetti positivi, sia alla futura mamma che al bambino. In ogni caso, è sempre bene chiedere consiglio al proprio medico di fiducia prima di cominciare a fare sport.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTERADICI
2014 2020



Regione
Lombardia

