

STILE DI VITA

## ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA



L'Istituto Superiore di sanità informa che il 46% circa delle donne italiane conduce una vita sedentaria, nonostante sia ormai ampiamente riconosciuto il ruolo fondamentale svolto dall'attività fisica sulla salute femminile ad ogni età.

La SIGO (Società Italiana Ginecologia e Ostetricia) ha tracciato il quadro sulla maternità in Italia delineando il profilo delle mamme di oggi e ne è emerso che le donne decidono di essere madri intorno ai 32 anni (in media) e che si fanno sempre meno figli (1,29 per ogni donna).

L'aumento dell'età in cui si diventa madri pone l'attenzione sull'importanza di mantenere sotto controllo il proprio stato di salute. In questo senso, la **prevenzione** e lo **stile di vita** giocano un ruolo fondamentale: la dieta incide infatti nella prevenzione di molte malattie ginecologiche, così come l'abbandono di cattive abitudini quali fumo e alcol. **L'attività fisica** ha un ruolo importante quanto la **corretta alimentazione**, i vantaggi sono molteplici e a tutte le età, oltre che per la gestante e il feto. Pertanto è certamente interessante conoscere quali sono le attività più indicate per ciascun periodo della vita, compresa la gravidanza, per poter scegliere quella più idonea.

### Prepararsi per essere in forma

Quello della gestazione è un cammino speciale che la donna dovrebbe intraprendere con consapevolezza e cognizione di causa. Avere un bambino significa sottoporre il proprio corpo a uno stress intenso che richiede una preparazione fisica ed emotiva adeguata, proprio come si richiede a un atleta di essere preparato prima di affrontare una gara. La prima cosa da fare, appena si inizia a pensare di avere un figlio, è attenersi a uno stile di vita attivo e salutare per sviluppare una buona muscolatura e uno scheletro robusto, per avere una forma fisica ottimale e l'energia necessaria per affrontare la gravidanza, che può essere paragonata a un'attività fisica intensa per il carico di lavoro che essa eserciterà su tutto l'organismo, in particolare sull'apparato muscolo-scheletrico. E' quindi importante sapere quali attività sono più indicate e quali quelle che danno più benefici durante la gestazione, il parto e la post gravidanza, per poter scegliere non solo quella che dona benessere, ma

anche quella che diverte e fa sentire a proprio agio.

## Gravidanza e attività fisica: i benefici

L'attività fisica e lo sport, scelti correttamente, sono indicati anche in un momento importante come la gravidanza. Il riposo a letto, largamente consigliato in passato, espone invece a rischio di future patologie come l'osteoporosi, anche perché durante la gravidanza si ha un aumento del fabbisogno di calcio (da 800 a 1000 mg al giorno) che spesso non è compensato dalla normale alimentazione. Oltre al calcio anche la vitamina D è fondamentale per l'ossificazione così come l'attività fisica che aiuta a convogliare il calcio verso le ossa. Attualmente l'American College of Obstetrics and Gynecology raccomanda almeno 30 minuti di attività moderata tre volte alla settimana per raggiungere i principali benefici dell'attività fisica in gravidanza.

- **Circolazione.** In gravidanza si assiste ad importanti cambiamenti fisiologici che riguardano la circolazione sanguigna, come una diminuzione della fluidità del sangue. Queste modifiche occorrono sia per la buona salute del feto, sia per la riduzione del rischio di emorragia post-parto. Tuttavia, questo fattore, unito all'appesantimento fisico e alla compressione dell'addome su alcuni vasi, può favorire **trombosi e tromboembolie**, specie nelle donne meno giovani. Attività come la **ginnastica in acqua**, il nuoto e la **camminata** possono essere di aiuto nel ridurre questi rischi perché effettuano una sorta di massaggio che previene questa tipologia di complicanza. Inoltre, l'esercizio fisico stimolando la circolazione del sangue, favorisce l'ossigenazione della mamma e del piccolo.
- **Umore.** Fare ginnastica migliora il tono dell'umore, stimola endorfine e favorisce le relazioni intrapersonali. Allenarsi è più divertente se lo si fa in compagnia del partner o in gruppo.
- **Muscolatura.** Con l'allenamento è possibile migliorare la postura che tende a variare fisiologicamente con l'aumentare del peso e il cambiamento di conformazione. L'esercizio fisico svolto regolarmente, migliora il tono e la resistenza dei muscoli regalando un immediato giovamento alla mobilità quotidiana e un efficace aiuto nel momento in cui ci sarà da affrontare il travaglio. Un'attività mirata al movimento della pelvi e alla preparazione del perineo, come avviene con alcuni esercizi del metodo pilates e dello yoga, favoriscono il rilassamento e possono essere un valido aiuto anche nel corso del travaglio.
- **Sonno.** Il riposo rigenera le forze e l'attività fisica favorisce il riposo notturno nelle gestanti.
- **Peso corporeo.** Un aumento eccessivo del peso (mediamente la donna gravida non dovrebbe superare un incremento superiore a 9-12 chili) è un fattore di rischio per una serie di complicanze: parto pre-termine, diabete gestazionale, preeclampsia e ritardi nella crescita del feto. Inoltre, obesità e sovrappeso sono condizioni sempre più presenti all'inizio della gravidanza. Incoraggiare le future mamme a fare esercizio fisico diventa pertanto fondamentale. Più si svolge attività fisica più si attiva il metabolismo e si bruciano grassi: l'unione di queste due cose aiuta a mantenere un corretto peso gravidico e a prevenire, o a contrastare, le patologie metaboliche a cui predispone la gravidanza.
- **Feto.** Studi hanno mostrato benefici dell'esercizio regolare anche per il feto: nelle donne che svolgono attività fisica vi è una diminuzione dell'incidenza sia dei bambini grandi che dei piccoli per l'età gestazionale. L'esercizio aumenta anche la superficie della placenta, forse svolgendo così un effetto protettivo per il feto. Anche a lungo termine, i bambini figli di madri che facevano esercizio fisico hanno avuto una diminuzione del peso e della percentuale di grasso, e un aumento delle competenze nel linguaggio orale.

## Quali sport preferire in gravidanza?

Tra gli sport più indicati vi è il nuoto perché può essere praticato anche fino alla 40a settimana in caso di salute di mamma e bambino. Il nuoto svolto con moderata intensità e i movimenti in acqua inducono più rilassamento psichico e muscolare (non carica la muscolatura della colonna, tonifica tutti i muscoli).

- È possibile praticare lo **stile dorso** e, a meno di rischio di contrazioni, anche la **rana**, perché tonifica i muscoli pettorali e aiuta a mantenere un buon tono del seno che aumenta rapidamente di dimensioni, ma senza mai forzare sui tempi e senza mai andare in affanno. Andrebbero invece evitati gli **stili più faticosi** che possono causare carenza d'ossigeno all'organismo (ipossia) come delfino e farfalla e ovviamente ogni stile a elevata intensità.
- Utili anche passeggiate quotidiane di buon passo (un'ora al giorno è perfetta), con scarpe molto comode.
- Sono consentiti lo stretching, la ginnastica a terra, lo yoga, il pilates e tutto quanto aiuti ad armonizzare con dolcezza corpo e mente, tramite un uso consapevole e rilassato del respiro.

Attenzione però al fai da te, per **evitare stiramenti**, o problemi alla mamma e al feto è bene seguire le istruzioni di un esperto in attività motoria, meglio se si relaziona con il ginecologo che segue la gravidanza.

### Cosa evitare?

Da evitare tutti gli sport che prevedono eccessive sollecitazioni fisiche, perché la lassità legamentosa e il rallentamento dei riflessi possono facilitare incidenti pericolosi per mamma e bambino. Sono da evitare assolutamente gli sport rischiosi che possono comportare cadute o traumi addominali come:

- **equitazione, tennis, squash, sci, snowboard, parapendio e simili.**

Va anche evitata l'attività **aerobica** con ritmi troppo sostenuti (jogging o ginnastica) **tenendo sempre sotto controllo l'intensità** anche con un semplice test che possa determinare il punto d'intensità moderata attraverso il **monitoraggio del respiro**. L'intensità valutata con la frequenza cardiaca (cardiofrequenzimetro) paragonando quella a riposo con quella sotto sforzo, può dare risultati precisi se però si tiene conto che la frequenza a riposo da gravide può essere molto diversa rispetto a prima della gravidanza per via dell'aumento del "volume circolante" con conseguente tachicardia.

- **L'immersione** è un'attività sconsigliata per il rischio teorico di malattia da decompressione nel feto.

Dopo il primo trimestre viene spesso detto alle gestanti di **evitare la posizione supina** per lunghi periodi perché l'utero gravido potrebbe creare un'ostruzione del flusso ematico venoso con un potenziale brusco calo della pressione sanguigna (ipotensione ortostatica).

Si raccomanda anche che le gestanti che svolgono esercizio fisico in luoghi con ambiente atmosferico caldo umido adottino abbigliamento appropriato (comodo e fresco) e una corretta idratazione.

Mentre l'esercizio fisico è raccomandabile per la maggioranza delle gravide, ci sono anche delle controindicazioni che includono:

**l'incompetenza cervicale o il cerchiaggio, la placenta previa dopo la 26 settimana di gestazione, la rottura delle membrane, il sanguinamento persistente nel secondo e nel terzo trimestre, una storia precedente di parto prematuro e di preeclampsia.**

### Le regole per una buona attività fisica durante la gravidanza

1. **Non scegliere da sola**. Qualsiasi attività si voglia intraprendere, deve essere sempre autorizzata dal ginecologo, perché possono esserci condizioni, di cui non si è a conoscenza, che possono creare impedimenti e/o limitazioni. Importante inoltre farsi seguire da un istruttore qualificato (laureati in scienze

motorie o personal fitness trainer certificati ISSA) che potrà indicare l'allenamento giusto e verificare la corretta esecuzione degli esercizi.

2. **Sport in modo regolare e moderato** con allenamenti della durata e dell'intensità adeguata alla situazione fisica della madre e allo stato della gravidanza. Non far aumentare troppo il battito cardiaco che dovrebbe sempre essere controllato con un cardiofrequenzimetro tarato per una donna gravida. I battiti al minuto da non superare dipendono dall'età, dal grado di allenamento e dallo stato di salute generale, pertanto solo il medico potrà indicare il giusto limite, ma in linea di massima la frequenza cardiaca durante l'attività della gestante non dovrebbe mai superare il 50-60% di battiti al minuto misurati a riposo (seduti da almeno 5 minuti). Il battito accelerato durante l'attività fisica o sportiva, non dovrebbe durare più di 20 minuti. Non raggiungere mai il limite massimo di sforzo. Come detto, un buon metro di controllo è il " **Talk-Test** ". Se si è sempre praticata una determinata attività sportiva è possibile proseguirla sin dalle prime settimane, ma a ritmi più lenti e comunque nelle proporzioni indicate per le donne non sportive; se invece si desidera cominciare un'attività ex novo, deve essere introdotta con gradualità effettuando piccoli aumenti ad ogni successiva seduta.
3. **Riposo dopo l'allenamento** . In questo modo si permette al corpo di rigenerarsi completamente e di smaltire anche quel poco acido lattico che si è accumulato evitando fastidiosi crampi muscolari.
4. **Ascoltare il proprio corpo** : nessuno si conosce meglio di se stesso. Notare i cambiamenti è fondamentale per svolgere l'attività fisica di conseguenza. Anche se si è in forma ci possono essere giorni in cui si ha meno voglia di fare attività sportiva; attenzione a non andare in affanno e se si sente il fiatone, rallentare il ritmo o fermarsi un po'. **Occorre invece smettere subito se si avvertono dolori addominali, che potrebbero segnalare un'eccessiva contrattilità uterina specie a fine gravidanza.**
5. **Attenzione alle articolazioni:** meglio non affaticarle durante la gravidanza. In questo periodo si ha un'aumentata secrezione di relaxina, un ormone che incrementa l'elasticità di tendini e legamenti e quindi anche il pericolo di lesioni. Nelle camminate in discesa è bene rallentare per non gravare troppo sulle articolazioni.
6. **Abbinare sempre una corretta alimentazione** . La qualità [dell'alimentazione durante la gravidanza](#) influenza profondamente la salute della madre e del feto. L'ideale è condurre una dieta semplice, ma nutriente, varia e con pochi grassi. Non è necessario stravolgere le proprie abitudini dietetiche, bisognerà invece riequilibrarle tenendo presente l'aumentato fabbisogno di energia e di alcuni nutrienti. Utile è il consumo di latte per il contenuto di calcio, fosforo, magnesio, vitamine A e D e di alimenti con proteine a elevato valore biologico come carne, pesce, uova (solo se molto cotte) e formaggi come il Grana Padano DOP che ha un buon equilibrio tra grassi saturi e insaturi e contiene aminoacidi come la leucina che aumentano il senso di sazietà, oltre ad una grande quantità di calcio biodisponibile (1.165 mg ogni 100 g di alimento). In caso di dieta vegana è necessario integrare l'alimentazione con aminoacidi essenziali e vitamina B12 e valutare con un medico specializzato in scienza dell'alimentazione la dieta complessiva. Tra gli alimenti da consumare con moderazione ricordiamo caffè, tè e bevande che contengono caffeina, mentre è da eliminare il consumo di alcolici. È importante evitare il consumo di latte non pastorizzato, formaggi molli come Brie, Camembert, Taleggio, ed erborinati come il Gorgonzola per prevenire la listeriosi; carni crude e insaccati per prevenire la toxoplasmosi e lavare molto bene verdura e frutta per non incorrere nel rischio di contrarre malattie infettive come la salmonellosi. Sarebbe preferibile sostituire la carne con il pesce almeno 3 volte alla settimana per la presenza di acidi grassi polinsaturi, fosforo, iodio e per la maggiore digeribilità. Si raccomanda di preferire cibi poco elaborati, facilmente digeribili e di non eccedere nel consumo di dolci al fine di contenere l'aumento ponderale e la possibilità di insorgenza di diabete gestazionale. Inoltre, l'uso del sale dovrebbe essere ridotto ma non eliminato, per non accentuare la ritenzione idrica e per un miglior controllo pressorio. Per quanto riguarda invece uova crude o altri cibi che contengono uova crude, dovrebbero essere evitati a causa della potenziale esposizione alla salmonella, ovviamente se le uova o le ricette che ne fanno uso prevedono una buona cottura, questo ridurrà il pericolo. Circa un'ora prima di fare sport consumare alimenti di facile digeribilità, poveri di grassi e ricchi di zuccheri di pronto utilizzo, in modo da prevenire cali glicemici: l'ideale è uno spuntino con qualche fetta biscottata, marmellata e un frutto. Durante l'allenamento invece portare una bottiglietta d'acqua, per reintegrare i liquidi eventualmente persi con la sudorazione
7. **Attenzione all'igiene** . Se si frequenta la piscina, dopo l'attività fisica è consigliabile far la doccia con un sapone antimicotico, con un pH leggermente più alcalino, che crea un ambiente ostile alla proliferazione di funghi come la candida (che vive bene in ambiente acido); è opportuno inoltre non stare sedute col

costume bagnato a bordo vasca ed indossare sempre le ciabatte; nessun problema invece in acqua, che è già disinfettata dal cloro. Per attività aerobiche meglio indossare indumenti traspiranti.

8. **Continuare l'esercizio nel post partum** . Vuol dire prolungare i benefici, come un rapido ritorno al peso pregravidico e il mantenimento di una buona abitudine comportamentale che potremmo trasmettere anche ai bambini. L'esercizio fisico durante l'allattamento è stato dichiarato sicuro: non ha un effetto negativo sulla produzione di latte materno, o sui livelli di acido lattico, sui tempi di suzione dei bambini o sull'aumento di peso.