

STILE DI VITA

ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA



Un tempo sembrava ragionevole e accettabile consigliare a tutte le donne in attesa di riposare il più possibile ed evitare ogni tipo di sforzo, mentre oggi questa raccomandazione è fornita dai ginecologi solo per particolari condizioni. Nel caso di gravidanze “regolari”, l’attività fisica moderata non solo è concessa, ma è anche caldamente raccomandata. Essa permette alla futura mamma di avere un corpo più forte, in grado di sopportare meglio le fatiche e il peso della gestazione, tutelandola anche dal rischio di “portarsi dietro”, dopo il parto, gli “effetti indesiderati” dei fatidici nove mesi.

Gravidanza, cerca di arrivarci nella miglior forma possibile

Il percorso della gravidanza 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 richiederebbe una preparazione fisica ed emotiva adeguata, proprio come a un atleta si richiede di essere preparato prima di affrontare una gara.

La prima cosa da fare, appena si inizia a pensare di avere un figlio, è quella di intraprendere, se ancora non lo si è fatto, uno stile di vita attivo e salutare. Ciò significa **alimentarsi correttamente**, eliminare eventuali vizi come quello del fumo e svolgere regolare attività fisica. Questi elementi sono fondamentali **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.**

La gravidanza pesa su ossa e muscoli, ma se il fisico è allenato sopporta meglio

Durante i nove mesi in cui una donna porta in grembo un bambino si assiste all’ **aumento di peso** e ad **alterazioni biochimiche e ormonali** che modificano gli equilibri statici ed organici che interessano l’apparato muscolo-scheletrico e che possono pertanto originare diversi sintomi di interesse ortopedico, tra i quali **mal di schiena, dolore al bacino, dolore all’anca e tendiniti**. A causa del peso e dei cambiamenti biochimici e

ormonali si verificano infatti:

- un aumento **della forza di sollecitazione sulle articolazioni** (per via del carico maggiore);
- un **incremento della lordosi lombare** e della **cifosi cervicale** , con abbassamento del collo e delle spalle, per compensare l'aumento di dimensione dell'utero, che sposta il centro di gravità del corpo in avanti;
- lo **stiramento** , la **debolezza** e l' **allargamento** dei muscoli addominali, che ostacolano il mantenimento di una postura corretta;
- un significativo incremento dell' **inclinazione del bacino in avanti** , inclinazione che sollecita l'uso dei muscoli dell'anca e delle caviglie;
- la **ritenzione di liquidi** , che può causare la compressione dei nervi periferici.

Se il fisico della donna gode di una solidità e una robustezza guadagnata dalla passata attività fisica sarà sicuramente in grado di sorreggere e affrontare meglio questi cambiamenti. Dei muscoli lombari sufficientemente allenati permetteranno di ostacolare l'inclinazione del bacino in avanti e consentiranno alla mamma di mantenere una postura più corretta, limitando i fastidi e dolori connessi a una posizione del corpo "innaturale". Delle ossa forti e sane, allo stesso tempo, saranno in grado di sorreggere meglio il corpo. Ovviamente, chi ha seguito sempre uno stile di vita attivo deve continuare su questa strada anche durante la gravidanza, ma quali soluzioni si prevedono per chi non è mai stata una "grande sportiva"? Le future mamme che non hanno mai svolto regolare attività fisica devono concepire la gravidanza come l'occasione ideale per "invertire la rotta". Anche durante la gestazione, infatti, l'esercizio fisico presenta molti benefici per le mamme in attesa.

Attività fisica in gravidanza: un investimento per la salute attuale e futura

Forse non tutti sanno che l'attività motoria in gravidanza è in grado di influire positivamente non solo sui canonici nove mesi, ma anche sulla salute della donna negli anni a venire. Un corretto esercizio fisico permette, infatti, di alleviare o evitare numerosi disturbi e dolori gravidici che, una volta comparsi, possono protrarsi dopo il parto e addirittura per tutta la vita. Un esempio è sicuramente il **dolore lombare** , sofferto dalla stragrande maggioranza delle donne in attesa. In molti casi la patologia risulta essere di lunga durata e spesso disabilitante, protrandosi anche dopo la gestazione per via della postura scorretta assunta per così tanto tempo dalla donna. Si raccomanda perciò di **svolgere degli esercizi mirati al rafforzamento dei muscoli lombari, sia per alleviare i dolori della schiena nel caso si verificano, sia per evitarli assumendo una corretta postura**. Un'altra patologia diffusa in gravidanza è la comparsa delle vene varicose, che se trascurate, possono anche non regredire dopo il parto. Per contrastarle occorre **combattere la sedentarietà, che incide negativamente sulla dinamica del flusso del sangue nelle vene** . Per finire, l'attività fisica, se associata a un'alimentazione adeguata, offre l'importante vantaggio di **limitare l'aumento del peso corporeo** , che per le donne con un peso nella norma, non dovrebbe superare i **9-10 Kg a fine gravidanza** . Un corretto peso corporeo non solo evita di sovraccaricare eccessivamente i muscoli e le ossa, ma fa in modo che i chili in eccesso accumulati durante la gravidanza non rimangano per tutta la vita. Secondo quanto dimostrato da uno studio australiano, quando si accumulano troppi chili nei canonici nove mesi, a distanza di venti anni **aumenta infatti il rischio di obesità** .

Quale attività scegliere?

I corsi di preparazione al parto non vanno intesi come attività fisica, sebbene essi siano sicuramente utili per altre ragioni. Tra le attività fisiche, la più indicata è quella **aerobica** poiché prevede una minore intensità e un ridotto carico di lavoro rispetto alle attività anaerobiche. **Le attività in acqua** (es. nuoto o acquagym) **sono consigliate per via di una migliore dispersione termica, un ridotto carico meccanico sulle articolazioni e per la stimolazione della circolazione del sangue**. È bene però svolgere anche degli esercizi a terra come ad esempio esercizi di **stretching o quelli mirati al rafforzamento della muscolatura lombare, che permettono così un miglior sostegno del bacino**. **L'attività fisica a terra** svolge anche un altro importante ruolo: permette di mantenere **la salute della massa ossea** materna e di procedere alla formazione di quella del bambino. Vengono consigliate, a tal proposito, attività di tipo antigravitarario come la camminata: il peso del corpo, infatti, stimola positivamente l'assorbimento di calcio. **Camminare** permette anche di ottenere ottimi benefici tra cui una migliore circolazione sanguigna.

In ogni caso, se la gestante impara ad ascoltare il proprio corpo e a mantenere un'adeguata intensità del lavoro,

usando buon senso e intelligenza , potrà svolgere anche altre attività di suo gradimento. Bisogna comunque seguire una regola fondamentale, che è quella di smettere appena ci si sente stanche.

Da evitare assolutamente tutti gli sport che prevedono eccessivi sforzi fisici, gli sport a livello agonistico o potenzialmente pericolosi per cadute o incidenti (es. calcio, sci, corsa, pallavolo, basket, ecc.). Importante, inoltre, garantire, attraverso una corretta alimentazione e un'idratazione adeguata, il giusto apporto di nutrienti e di liquidi. Bisogna infine sempre consultare il proprio ginecologo prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività fisica in gravidanza.