

ATTIVITA' FISICA IN GRAVIDANZA

Spesso mi viene chiesto se nel periodo di gravidanza si può fare dell'attività fisica e la maggior parte delle domande mi viene posta proprio da quelle donne che hanno sempre fatto ginnastica e che quindi non vogliono perdere i benefici ottenuti fino allo stato "interessante".

Il fitness può essere praticato tranquillamente anche dalle donne in stato di gravidanza o dalle neo mamme, anzi da recenti studi si evince che **i benefici sono molteplici sia per la mamma che per il nascituro**. Ovviamente ci sono delle regole da seguire per far sì che ci siano solo benefici e non traumi.

Prima cosa è avere il **consenso del medico ginecologo** che deve attestare che non ci siano problemi di sorta. Per quanto riguarda le regole da rispettare è importante che siate a conoscenza delle principali controindicazioni a cui si va incontro e quindi da quest'ultime sviluppare un programma di allenamento sicuro ed efficace allo stesso tempo.

Evitare tutte le attività che richiedono una elevata intensità, in quanto potrebbero portare ad una riduzione del flusso sanguigno verso il feto. Quindi quelle che superano i 70-75% della frequenza cardiaca massima (FCMax).

Sforzi maggiori provocano una riduzione del flusso sanguigno all'utero e di conseguenza alla placenta, organo di scambio per antonomasia tra gestante e feto per le sostanze nutritive. Altra precauzione è quella di effettuare esercizio fisico in **ambienti ventilati** e relativamente freschi, questo per evitare una ipertermia (eccessivo aumento della temperatura interna) che potrebbe creare dei problemi di sviluppo al sistema nervoso del feto, soprattutto nel primo trimestre che è poi il periodo più delicato per la gestante, infatti, anche se sotto l'aspetto morfologico ci sono cambiamenti quasi impercettibili, dal punto di vista ormonale vi è una vera e propria battaglia che porta spesso la donna a subire vari malesseri come nausea e stanchezza cronica.



Per questo motivo di sovente la pratica di un esercizio fisico regolare viene fatto slittare all'inizio del secondo trimestre. Fatte le dovute precisazioni in termini di precauzioni mi sembra dovuto consigliare le attività che possono giovare alle mamme.

Ovviamente ci sono anche degli esercizi specifici che la gestante può eseguire per facilitare il parto e quindi preparala al meglio per l'evento della nascita. Sicuramente **attività aerobiche** come **camminate in salita** ad un passo più veloce del normale, e circuiti con **pesi leggerissimi**.

