



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivete a: natural@cairoeditore.it

Le regole d'oro per chi fa attività fisica in gravidanza

Dal nuoto allo yoga, tutti gli sport per le future mamme

Benefica e rilassante, non è pericolosa per il piccolo. A patto di scegliere con il ginecologo le discipline più adatte ed evitare sforzi nel primo trimestre

Gentile dottoressa,

sono alla tredicesima settimana della mia prima gravidanza. Ho 31 anni e ho sempre fatto sport: corsa quasi tutte le mattine e nuoto una volta alla settimana. Ora ho interrotto la corsa, perché so che potrebbe essere pericolosa per il mio bambino, e sto proseguendo con il nuoto. Dal momento che lo sport mi rilassa e mi fa stare bene, mi piacerebbe continuare a praticarlo. Senza, però, mettere in pericolo il mio piccolo. Cosa mi consiglia? Grazie, **Lucia**

Cara Lucia,

lo sport in gravidanza è salutare e decisamente utile, purché ben scelto e concordato con il ginecologo. Il feto, infatti, è ben protetto dalla bolla amniotica, dato che il liquido esercita una pressione uniforme intorno al suo corpo e questo lo tiene al riparo da urti o compressioni.

Il primo trimestre, però, è un momento delicato. Dal test di gravidanza positivo fino alla prima ecografia ostetrica, è meglio evitare sforzi e sport poiché in questo periodo la camera gestazionale ha un impianto fragile e la minaccia di aborto è pari al 20 per cento circa. Superato il primo trimestre, la possibilità di aborto scende invece al 5 per cento, inoltre la bolla amniotica si espande e protegge molto be-

ne il corpo del feto. Dopo il primo trimestre, se al controllo della dodicesima settimana l'impianto della camera gestazionale in utero risulta perfetto, e se non sussistono minacce di aborto, il ginecologo potrà compilare il certificato di idoneità sportiva non agonistica. Con questo certificato si può andare in palestra per esercizi a corpo libero o con attrezzi, oppure in piscina, per continuare a fare qualche vasca senza stancarsi.

La piscina, in particolare, è molto indicata per le gestanti, perché solleva dal carico gli arti inferiori, sgonfia le caviglie e aiuta la circolazione. Inoltre, se è una piscina adatta anche a neonati, sarà bello tornare qui in futuro con il bambino. Anche la corsa può essere praticata, ma l'andatura deve essere morbida e la resistenza non deve mai essere messa a dura prova. In tutti i tipi di sport, infatti, non bisogna esagerare e pretendere dal corpo quello che faceva prima della gravidanza. Spesso, per esempio, bisogna fare i conti con l'affanno, ed è meglio fermarsi prima di essere davvero stanche, poiché è possibile avere cali di pressione o capogiri. Ricordo che lo sport migliore, in gravidanza è lo yoga per gestanti, perché distende le fasce muscolari e le ammorbidisce.

Sono invece proibiti gli esercizi che espongono a colpi, come karate e boxe, o salti, davvero dannosi per l'armonia della camera

amniotica. E dopo l'attività fisica, è meglio assumere un integratore di magnesio per rilassare la muscolatura.