

# L'esercizio fisico durante la gravidanza: ecco il dettaglio

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Quando si è in dolce attesa, inevitabilmente, la mente si affolla di domande e dubbi. Una delle domande più frequenti è “**Posso allenarmi pur essendo in attesa?**”, la risposta è semplice: **SI, ci si può allenare anche nel periodo della gravidanza**, è fondamentale però, prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizio fisico, informare il proprio medico e il ginecologo per valutare la presenza di eventuali rischi e controindicazioni.

La gravidanza porta con sé una serie di **cambiamenti a livello metabolico, ormonale, psicologico, posturale, cardio-circolatorio** e sicuramente l'esercizio fisico può aiutare a sentirsi ancora a proprio agio con il proprio corpo, inoltre un buon livello di attività fisica e buon piano di allenamento possono, senza dubbio, aiutare a ridurre il rischio di diabete gestazionale, depressione post-parto, incontinenza ecc...

(**Attività fisica**: è la quantità totale di movimento che svolgiamo durante la giornata – attività quotidiane; **Esercizio fisico**: è un'attività ben definita con una determinata intensità, con serie e ripetizioni ben definite che decidiamo di fare volontariamente).

Per ottenere tutti i benefici sopra elencati bisogna, quindi, avere un buon livello di attività fisica e seguire un programma di esercizio fisico ben strutturato. **I benefici dati dell'esercizio fisico sulla madre si riflettono anche sul feto** e sembra che si protraggano anche dopo il parto sullo sviluppo neurologico e cognitivo del bambino.

Bisogna prestare molta attenzione quando si decide di intraprendere un percorso di allenamento perché i trimestri sono differenti tra loro nell'arco della gestazione, infatti il primo trimestre è quello più delicato perché si parla ancora di embrione e perciò è fondamentale mantenere un buon livello di attività fisica (quindi uno stile di vita attivo), evitando, però, l'esercizio fisico. Quest'ultimo potrà essere iniziato intorno al secondo trimestre e successivamente ridotto o comunque interrotto del tutto verso le ultime settimane di gestazione.

### **Perché è importante consultare il proprio medico prima di intraprendere un percorso di allenamento in gravidanza?**

**non è detto che tutte le donne possano fare esercizio durante la gravidanza;** infatti ci sono delle controindicazioni assolute all'esercizio fisico: Ritardo nella crescita intrauterina, gravidanza multi-fetale (32<sup>a</sup> sanguinamento persistente nel secondo e terzo trimestre, parto pre-termine durante gravidanze precedenti, placenta previa dopo la venticinquesima settimana, gestosi (è una condizione che può manifestarsi intorno alla 20esima settimana di gravidanza, ed è causata dall'ipertensione gravidica e dalla presenza di proteine nelle urine, è detta anche preeclampsia, che colpisce la placenta e può causare danni sia alla madre sia al bambino), ipertensione gestazionale; poi ci sono quelle definite controindicazioni "relative", che se controllate non rappresentano una barriera diretta all'esercizio: **grave sottopeso (BMI < 18,5), aritmie e problemi cardiaci, malattie respiratorie, obesità di III grado, diabete di tipo 1, ipertensione pregressa, limitazioni ortopediche, anemie (Hhb < 100 g/L), gravidanza gemellare (dopo la ventottesima settimana), aborti spontanei nelle precedenti gravidanze.**

### **Che tipo di attività fare?**

**attività a basso rischio e attività ad alto rischio,** nel primo gruppo rientrano quelle attività per lo più di tipo aerobico come **la camminata, il nuoto, lo yoga, il pilates,** uniti ad esercizi di potenziamento muscolare con pesi leggeri; mentre nel secondo gruppo rientrano tutte quelle attività che potrebbero causare traumi o cadute come ad esempio le escursioni, l'equitazione, sport da combattimento e tante altre.

**Da evitare sono senza dubbio le escursioni in alta montagna,** seppur rappresentano un pericolo indiretto per il feto, perché potrebbero causare mal acclimattamento, vertigini, nausea, cefalea e irritabilità; e le attività subacquee, in questo caso parliamo di pericolo diretto per il feto per sofferenza da compressione (è stato visto come donne che praticavano questo tipo di attività avessero elevate % di aborti e malformazioni fetali).

Inoltre, **bisogna evitare le esercitazioni in posizione supina,** soprattutto dopo il secondo trimestre perché comunque il peso del feto, del liquido amniotico, della placenta ecc... vanno ad esercitare una compressione sulla vena cava inferiore che unita all'esercizio potrebbe causare alterazione nel normale flusso ematico ed esporre così il feto e la madre a gravi rischi.

### **Raccomandazioni sull'attività fisica**

30 minuti di attività fisica moderata al giorno, quasi tutti i giorni (ovviamente questo dipende dallo stato di allenamento della donna anche prima della gestazione), non necessariamente l'attività deve essere continuativa, ma può essere divisa in 2 sessioni da 15 minuti, oppure in 3 sessioni da 10 minuti.

### **Donne**

#### **SEDENTARIE**

#### **prima della gravidanza**

### **Donne**

## **MODERATAMENTE ATTIVE**

**prima della gravidanza**

**Donne**

## **MOLTO ATTIVE**

**prima della gravidanza**

15 minuti per sessione

3 volte a settimana

30 minuti per sessione

4 volte a settimana

30 minuti per sessione

4 volte a settimana

Allenamento aerobico

65-75% FCmax

65-80% FCmax

75-85% FCmax

Obiettivo = raggiungere sessioni da 30 minuti per 4 volte a settimana

Obiettivo = raggiungere sessioni da 30 minuti per 5 volte a settimana

Obiettivo = raggiungere sessioni da 30-40 minuti per 6-7 volte a settimana

**Nota Bene:**La ripresa dell'allenamento e delle attività agonistiche dopo il parto è soggettivo, dipende da com'è andato il parto, dallo stato di salute e dallo stato di condizionamento precedente, ma comunque non è raccomandata prima dei 40 giorni, infatti è questo il tempo minimo necessario affinché l'utero ritorni in condizioni pregravidiche.

Per altri articoli sul mondo del benessere e della salute, [clicca qui](#).

**Dott.ssa Manuela Vattimo**

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/lesercizio-fisico-durante-la-gravidanza-ecco-il-dettaglio/123918>