Gravidanza: quale attività fisica, e perché

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho trent'anni, sono sportivissima e sono al quarto mese di gravidanza di un bambino attesissimo da entrambe le famiglie (siamo tutti e due figli unici). Il problema è che, secondo mia suocera, ma anche mia madre, io dovrei stare calma e tranquilla «invece di agitarmi a correre», perché rischio di far male al bambino! Siccome so che la seguono, ci dica lei se e quale esercizio fisico posso fare, e se fa bene o no al bambino!".
Daniela (che non è solo un'incubatrice!)

Gentile Daniela, intanto grazie per il sorriso che mi ha regalato con la sua simpaticissima scrittura! Sono molto favorevole all'attività fisica in gravidanza, fatta con alcune attenzioni. Costanza e gradualità innanzitutto: ecco perché raccomando almeno mezz'ora al giorno di passeggiata a passo progressivamente veloce per le inattive, un'ora per le sportive come lei. E' importante che il ritmo del passo sia sempre proporzionale al livello di allenamento, così da finire la passeggiata contente ma non stanche. Benissimo anche il nuoto e la ginnastica in acqua, ora che siamo nella bella stagione. Lo yoga di preparazione al parto è ottimo anche per acquisire una respirazione diaframmatica lenta e profonda e un buon controllo dei muscoli pelvici, ma va integrato con trenta minuti di attività aerobica (la passeggiata è perfetta, bene anche la cyclette a casa).
Le attività migliori sono quelle aerobiche, di durata, come il camminare o il nuoto. Il jogging tranquillo va bene per i primi tre-quattro mesi, poi è più adeguata la passeggiata veloce. Da evitare invece, soprattutto dopo il terzo mese, le attività che comportino rischio di caduta (come bicicletta, sci, pattinaggio, equitazione), bruschi cambi di direzione, scatti, saltelli, slanci (tennis, pallavolo o pallacanestro).
La gravidanza comporta infatti:
1. un rallentamento della velocità dei riflessi, per effetto degli alti tassi di progesterone, con aumento dei rischi di caduta, specialmente negli sport veloci;
2. un'aumentata lassità legamentosa, con maggior rischio di strappi muscolari e lesioni legamentose, per effetto dell'ormone relaxina, che cresce in gravidanza e il cui scopo è aumentare l'elasticità della sinfisi e della cartilagine pubica per facilitare il parto;
3. un cambiamento della posizione del baricentro del corpo, per l'aumento del volume addominale, e maggiori difficoltà nell'equilibrio.
Le indicazioni emerse dalle linee guida scientifiche internazionali concordano con quanto le ho indicato, evidenziando come l'attività fisica almeno tre volte la settimana, meglio se quotidiana, all'interno del proprio livello di allenamento e con le eccezioni sopra indicate, migliori nettamente l'andamento della gravidanza e del parto, ma anche del puerperio, e riduca i rischi ostetrici per mamma e bambino.

Prevenire e curare – I benefici dell'attività fisica in gravidanza

- Maggior benessere cardiorespiratorio e minor rischio di ipertensione
- Minori crampi e gonfiore alle gambe ("edemi declivi"), minore ritenzione idrica
- Controllo ottimale del peso (più 10-12 chili, per chi inizia normopeso)
- Minor rischio di diabete gestazionale e minor bisogno di insulina
- Prevenzione dell'incontinenza urinaria e del mal di schiena
- Umore migliore, minore rischio di depressione, specialmente dopo il parto