Gravidanza: come preservare forma fisica e bellezza

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

"Ho 25 anni e sono al 2° mese di gravidanza. Sono terrorizzata all'idea di sformarmi e imbruttirmi. Può darmi tutti i consigli perché io possa sentimi bella anche in gravidanza? Vedo delle donne che ingrassano e poi si riempiono di smagliature. Il terrore mi è venuto al mare, vedendo così tante donne, con bimbi piccoli, decisamente fuori forma, per non dire peggio. Non voglio ridurmi così!".
Minnie R. (Livorno)

Cara Minnie, imbruttirsi, in gravidanza, non è affatto un destino. Anzi, per moltissime donne è la stagione in cui si sentono – e sono – in assoluto più belle. In più, molti dei fattori che mantengono la donna in forma fisica sono alleati anche di un miglior decorso della gravidanza dal punto di vista medico, della mamma e del bambino. Le rispondo quindi molto volentieri, anche perché sono convinta che continuare a piacersi come donna, in gravidanza e dopo il parto, sia assolutamente fondamentale!

Qual è l'aumento di peso ideale?
Il primo consiglio è iniziare la gravidanza in peso forma. Se si è sovrappeso, o francamente obese, sarebbe opportuno mettersi a dieta e fare molta attività fisica, così da raggiungere un peso migliore prima di iniziare la gravidanza. Non solo per una questione estetica, bensì ostetrica: le donne che iniziano la gravidanza sovrappeso hanno un rischio significativamente maggiore di avere un diabete in gravidanza, con tutte le conseguenze sul bambino, che può nascere a sua volta sovrappeso ("macrosoma"), con maggiori problemi in caso di parto naturale ("per via vaginale") che possono dar luogo a importanti complicanze sia per il piccolo ("distocia di spalla") sia per la mamma, che va incontro a maggiori lacerazioni genitali, a meno che non si decida prima per il cesareo. Nelle donne sovrappeso aumenta anche il rischio di ipertensione e/o di eclampsia (un pericolosa complicanza della gravidanza caratterizzata da ipertensione grave, perdita di proteine con le urine, parto prematuro, insufficienza placentare, minor accrescimento del piccolo e così via).

Si può fare attività fisica?
Certo, anzi è consigliata. Bene la passeggiata quotidiana, benissimo il nuoto e la ginnastica in acqua, che aiuta a detendere i muscoli della schiena; ottimo lo yoga, specie se finalizzato anche al controllo del dolore durante il parto. Da evitare invece gli sport a rischio di caduta (bicicletta, sci, equitazione) o con rapide variazioni di postura e della richiesta di ossigeno, come il tennis. In più, studi sugli animali indicano che il movimento fisico delle mamme fa nascere figli più intelligenti nei test comportamentali...

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

E i massaggi?
Sì, evitando il massaggio sull'addome (perché può stimolare le contrazioni uterine). Sì alle creme antismagliature, meglio se certificate, acquistandole in farmaci. Attenzione al sole, perché la gravidanza può facilitare la comparsa di macchie scure sul volto ("cloasma gravidico"): ottimi una protezione totale e un elegante cappello da sole!
Infine, se desiderata, l'attività sessuale può essere mantenuta durante tutta la gravidanza, con l'eccezione di condizioni di rischio come la minaccia d'aborto, di parto prematuro o la placenta previa. Una donna felice della gravidanza è ancora più radiosa se si sente bella e fa l'amore di gusto con il suo uomo. Contenta?

Prevenire e curare – Qual è l'alimentazione ideale in gravidanza?
- L'aumento ideale di peso, se si parte in peso forma, è di circa 1 kg al mese nel primo trimestre, di 1.200 grammi al mese nel secondo trimestre e 1.500 grammi al mese nel terzo trimestre, il che porta ad un incremento complessivo di circa 11 chili.
- Ecco la scelta e la distribuzione degli alimenti: latte, o yoghurt, e cereali al mattino (se non si assumono latticini è indispensabile l'integrazione con 1500 mg di calcio al dì); ferro con acido folico e spremuta di agrumi alle 11 del mattino; carne o pesce ai ferri o al vapore e verdure a pranzo; un frutto alle 16; un primo di pasta o riso (o cereali o legumi) alla sera, con un uovo alla coque o 30 grammi di grana o 60 grammi di formaggi freschi.
- I carboidrati alla sera sono essenziali perché l'ormone lattogeno placentare, prodotto dalla placenta e simile all'insulina, consente al bambino di utilizzare il più lento aumento degli zuccheri materni durante le ore notturne. Il piccolo cresce perfetto e la mamma non ingrassa!

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it