Fitwalking: l'arte della camminata in gravidanza

"L'arte della camminata in gravidanza" è il titolo dell'incontro organizzato oggi da Natalben con Fitwalking Italia, presieduta dall'olimpionico di marcia Maurizio Damilano, e il direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica dell'Ospedale San Raffaele Resnati, professoressa Alessandra Graziottin. Obiettivo: proteggere la salute e l'umore di mamma e bambino e fornire uno strumento pratico per il benessere, subito utilizzabile, per future mamme sportive e non.
Il progetto indica dieci cammini in dieci città italiane, da percorrere in sicurezza e tranquillità secondo i dettami e le regole di una nuova disciplina sportiva – il fitwalking – che si concentra, più che sullo sforzo, sulla corretta postura e sul ritmo dell'andatura. Questo sport ha da poco ricevuto un importante riconoscimento entrando a far parte del neonato settore agonistico della Federazione Italiana di Atletica Leggera (Fidal).
«Il fitwalking è perfetto per le donne in gravidanza, perché è progettato a misura di ogni persona e delle sue possibilità – spiega Maurizio Damilano – È un'attività motorio-sportiva in cui, attraverso una tecnica precisa, il benessere personale si fonde con l'attività sportiva, garantendo importanti benefici fisici e psicologici. Ma è anche un modo di vivere, una filosofia di vita».
Il fitwalking è lo sport ideale sia in gravidanza sia dopo il parto perché non è traumatico, allena tutte le fasce muscolari, schiena compresa, è facilmente modulabile in base alle esigenze della donna e, dopo il parto, con i debiti adattamenti, può essere praticato anche con il bambino. La camminata va inoltre ad agire in modo naturale sul pavimento pelvico, con un'azione di rinforzo. I benefici a livello psico-fisico e lo scarico delle tensioni e dello stress aiutano, durante il puerperio, a prevenire il rischio di depressione post parto.
«La gravidanza è il viaggio più importante della vita. E dura tutta la vita. Tutti noi ci prepariamo con cura prima di un viaggio. Per questo bisogna farlo con ancora più attenzione e sollecitudine», commenta la professoressa Alessandra Graziottin. E prosegue: «Il fitwalking è sicuramente perfetto per la donna in gravidanza, ma non basta. Prima di iniziare il cammino per diventare genitori è indispensabile valutare le proprie condizioni fisiche e psichiche, fare un check up completo, integrare oligoelementi, vitamine e sali minerali, valutare le difficoltà del percorso, anche gestazionale, soprattutto se si hanno rischi particolari. Inoltre è fondamentale partire con una mamma in peso forma. Le cellule adipose possono infatti produrre molecole infiammatorie che aumentano il rischio di diabete, ipertensione, insufficienza placentare e parto prematuro. Mettersi in forma prima della gravidanza è un atto d'amore per il bambino che nascerà. Più lo stile di vita dei genitori è sano, più si assicura un futuro migliore, salutisticamente parlando, al bambino. Condizioni e atteggiamenti negativi come tossici voluttuari (fumo, alcol, droghe), tossici ambientali (piombo e pesticidi), malattie poco controllate (come il diabete scompensato), obesità ed età materna avanzata possono compromettere il potenziale originario di ovocita e spermatozoo. Pesano molto anche le carenze vitaminiche e di oligoelementi essenziali per lo sviluppo degli organi e dei tessuti. In particolare, gli integratori dovrebbero essere assunti almeno tre mesi prima della gravidanza: solo così è possibile ridurre del 56-83 per cento il rischio di malformazioni fetali, che possono essere modulate anche da fattori nutrizionali. Eppure solo il 4 per cento delle donne italiane lo fa. Anche il puerperio è un periodo fondamentale: ma purtroppo, ancora oggi, questa fase è molto trascurata, anche da noi medici e dalla sanità

© 2017 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it

pubblica. Per questo la prevenzione è importante, anche dal punto di vista degli integratori alimentari, per garantire il miglior benessere dopo il parto. Oggi è giusto parlare di "progetto di salute" per mamma e bambino con una dieta bilanciata e integrata, unita a sani stili di vita per ottimizzare la salute di entrambi durante e dopo la gravidanza. Questa "alleanza" con Maurizio Damilano ha l'obiettivo di coordinare tutte le azioni necessarie per una gravidanza felice: camminare e integrare».

Natalben ha chiesto a Maurizio Damilano e alla sua associazione di presentare un decalogo dedicato alle mamme, in modo che possano seguire i consigli corretti per la loro particolare condizione fisica. E ha chiesto alla professoressa Graziottin di spiegare l'importanza di una giusta integrazione di vitamine e oligoelementi essenziali.

Il decalogo del fitwalking, insieme con i dieci percorsi e le raccomandazioni della professoressa Graziottin, sono a disposizione di tutte le mamme sul sito Natalben.it.