Gravidanza: si può fare jogging?

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

"Gentile professoressa, mia moglie è incinta da un mese. Dato che è molto sportiva, vorrebbe sapere se può continuare a fare jogging all'aria aperta, che la fa sentire felice e piena di energia. Mia suocera è contraria, ma io preferirei che lei ci desse un parere scientificamente documentato… Grazie infinite e buon ultimo scorcio d'estate".
Angelo (Torino)

Gentile Angelo, se sua moglie è allenata e la gravidanza non è a rischio, non c'è nessuna controindicazione a fare jogging. Questo vale però solo per i primi tre mesi perché, con il progredire dell'attesa, ci sono alcune modificazioni che lo rendono inadatto e sconsigliato.

Che cosa avviene?
Tre cose fondamentali. Prima di tutto, l'arco plantare si abbassa di circa 1 centimetro (in modo particolare se la donna è alla sua prima gravidanza o se sono in arrivo dei gemelli) e questo comporta alterazioni nella statica e della dinamica del piede, mentre la lunghezza aumenta in parallelo di circa 0,5-1 centimetri. A questo abbassamento corrisponde una riduzione della rigidità e della forza di sostegno dell'arco plantare stesso, con aumento del rischio di cadute, molto pericolose per una donna incinta: possono infatti provocare un distacco di placenta, una delle complicanze più gravi della gravidanza. Il feto va in sofferenza da asfissia: non riceve più ossigeno. Il sangue si accumula tra la placenta e l'utero e ne causa un infarto, che può richiedere un'isterectomia d'urgenza.
Le modifiche del plantare fra l'altro sono persistenti, anche dopo il parto. Sempre per quanto riguarda i piedi, l'aumento di peso tipico della gravidanza determina uno spostamento del baricentro e una modificazione del carico biomeccanico, soprattutto se esso supera gli 11-13 chilogrammi ottimali.
In secondo luogo, l'aumento dell'utero gravido comporta un'accentuazione della lordosi lombare e quindi predispone al mal di schiena, che un'attività come la corsa non può che peggiorare.
Infine, dopo il primo trimestre aumenta la produzione di una sostanza, la relaxina, che ha la funzione di rilassare la sinfisi pubica, la cartilagine molto spessa che unisce le due ossa del pube, per consentire quell'elasticità e quella mobilità che, al momento del parto, facilitano la discesa del piccolo in arrivo, soprattutto se di grosse dimensioni.

E questo che cosa ha a che fare con il jogging?
La relaxina viaggia nel sangue e agisce su tutti i legamenti: l'aumentata lassità interessa quindi tutte le articolazioni, incluse quelle delle ginocchia, delle caviglie e dei piedi. Aumenta così ulteriormente la probabilità di distorsioni e di cadute, che come abbiamo appena visto sono un

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

pericolo gravissimo per il buon andamento della gestazione. Ecco perché, fra l'altro, è opportuno usare scarpe comode, con tacco largo e di altezza non superiore ai 4-5 centimetri.

In conclusione

Il jogging mal si adatta al secondo e al terzo trimestre di gravidanza anche perché, se fatto a livello competitivo e quindi sopra lo sforzo massimale, sequestra sangue alla placenta per smistarla ai muscoli, inducendo un calo di ossigeno che non è benefico per il piccolo in arrivo.

Nessuna controindicazione, invece, a camminare, anche a passo sostenuto, sino al termine della gestazione. Anzi, è salutare sia per la mamma che per il bambino. Il fitwalking, per esempio, di cui ho recentemente parlato su questo sito, è uno sport indicato 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, in puerperio, con i debiti adattamenti, può essere praticato anche con il bambino.