

11 - L'esercizio fisico

È importante che la donna in attesa, se non ci sono controindicazioni ostetriche, svolga un'attività fisica regolare ma compatibile con il procedere della gravidanza.

I benefici



L'attività fisica in gravidanza contribuisce a mantenere buoni i livelli di glicemia e permette di bruciare le calorie in eccesso, favorendo un aumento di peso non eccessivo.

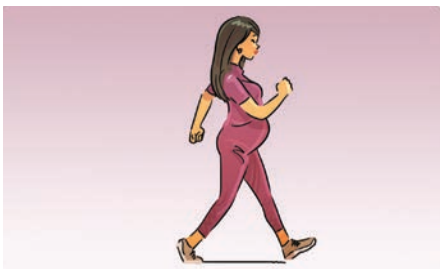


L'attività fisica, inoltre, aiuta a conservare un buon tono muscolare, tiene attivo l'intestino e ha effetti benefici sull'umore.



È bene sapere che una passeggiata all'aria aperta ed alla luce del sole aiuta a sintetizzare la vitamina D, essenziale per la salute delle ossa.

Cosa fare e cosa evitare



Camminare è l'esercizio più semplice da fare in gravidanza. È bene cercare di camminare a passo svelto una mezz'ora tutti i giorni.



Il nuoto è adatto alle gestanti e si può praticare fino al termine della gravidanza, come la ginnastica in acqua; consentono di eseguire esercizi che, fatti a terra, risulterebbero faticosi.



Sono da evitare tutte le attività fisiche che comportino corsa, saltelli, rischio di cadute o sforzi eccessivi.



Prima di iniziare l'attività fisica occorre fare un po' di riscaldamento e, al termine, una fase di rilassamento con alcuni esercizi di stretching.



Sono da evitare gli ambienti eccessivamente caldi e umidi. Si raccomanda una buona idratazione prima, dopo e durante l'attività fisica.



Occorre chiedere sempre al proprio medico quale esercizio è più adatto a voi. In ogni caso si deve smettere appena ci si sente stanche o si avvertono delle contrazioni.