



# Lo sport in gravidanza

L'attività fisica come fattore  
trainante del benessere  
di mamma e bambino

# Sommario

---

<b>Introduzione</b>	<b>3</b>	<b>3. Gli sport non raccomandati in gravidanza</b>	<b>12</b>	<b>6. Sport al passo con la gravidanza</b>	<b>20</b>
<b>1. Alcuni ottimi motivi per fare sport in gravidanza</b>	<b>4</b>	Una lista e categorie da evitare		<b>Sport nel primo trimestre</b>	I consigli della fitness trainer
Cosa dicono le autorità internazionali a riguardo		Ci sono rischi da temere?		<b>Sport nel secondo trimestre</b>	I consigli della fitness trainer
Gli effetti positivi nel corpo della donna		La parola all'esperto: la ginecologa		<b>Sport nel terzo trimestre</b>	I consigli della fitness trainer
Gli effetti positivi nel bambino		<b>4. Consigli per una mamma in movimento</b>	<b>14</b>	<b>Sport dopo la nascita</b>	Quando è meglio ripartire con lo sport?
Gli effetti positivi a livello psicologico		Cosa monitorare			Gli esercizi più efficaci da neomamma
La parola all'esperto: lo psicologo		Consigli e trucchi per lo sport in gravidanza			I consigli della fitness trainer
<b>2. Gli sport raccomandati in gravidanza</b>	<b>6</b>	La parola all'esperto: la ginecologa		<b>Conclusioni</b>	<b>23</b>
I principi generali		<b>5. La migliore alimentazione pre e post attività sportive</b>	<b>17</b>	<b>Fonti</b>	<b>24</b>
Focus: nuoto		I principi generali		<b>Informazioni legali</b>	<b>25</b>
Focus: pilates		Cosa mangiare prima			
Focus: yoga		Cosa mangiare dopo			
Come reagisce il corpo durante e dopo lo sport		La parola all'esperto: la nutrizionista			
La parola all'esperto: il medico					

---

# Introduzione

Cara lettrice e futura mamma, la gravidanza è un momento intenso, impegnativo ma soprattutto emozionante della tua vita, per molte ragioni.

Prima di tutto per la **trasformazione del tuo corpo**: in questo periodo testimoni, giorno dopo giorno, come il tuo fisico sia naturalmente programmato per crescere un vero e proprio essere umano all'interno. Lo chiamano lo spettacolo della vita e tu ne sei l'attrice principale. Inoltre, durante i nove mesi maturi velocemente tanti nuovi sentimenti, sia nei confronti del futuro nascituro, come senso di protezione e responsabilità, che verso te stessa e il tuo nuovo **ruolo di madre**, che inizia proprio dalla scoperta di essere incinta.

Questo porta a molte riflessioni e viene spesso istintivo chiedersi: "Che cosa posso fare per migliorare e **dare il meglio** di me, al fine di avere una gravidanza positiva e un parto senza intralci?"

L'istinto naturale di voler offrire il meglio al tuo bambino è un ottimo spunto per

prendere questi nove mesi come un periodo per migliorare te stessa, a partire da una migliore gestione del lavoro, dello stress, dell'alimentazione, ma soprattutto per prenderti cura di te, cominciando proprio dall'**attività sportiva** durante la gravidanza. Infatti, al contrario di come si pensava in passato, l'alternanza di attività fisica e movimento giornaliero è un toccasana per una gestazione positiva.

Questo ebook è stato concepito per chiarire domande e dubbi delle future mamme relativi allo sport in gravidanza, per invogliarti a provare nuove attività in assoluta **sicurezza** e fornirti uno strumento che ti aiuti a prenderti cura di te, con più energia e motivazione, in questa avventura chiamata maternità.

Qui di seguito potrai leggere i benefici del movimento, a livello fisico ed emotivo, con una lista delle attività raccomandate e da evitare. Troverai poi una serie di suggerimenti e aspetti da tenere monitorati,

trucchi per l'alimentazione, esercizi mirati per ogni singolo trimestre e infine consigli da seguire per ricominciare a fare sport dopo il parto. Il tutto è accompagnato dalle opinioni di esperti quali ginecologi, fitness trainer, specialisti della nutrizione e di medicina alternativa, psicologi ed esperti di **sport in gravidanza**.

Buona lettura!



# 1. Alcuni ottimi motivi per fare sport in gravidanza

Praticare sport da incinta è un'attività che, con il via libera del ginecologo e i dovuti accorgimenti, porta solo benessere al tuo corpo e al nascituro. Lo affermano diverse ricerche universitarie, come lo studio del 2016 effettuato dalla Jefferson University Hospitals di Philadelphia, che dimostra come fare esercizio in gravidanza non solo sia **assolutamente sicuro**, ma soprattutto non comporti una eventuale nascita prematura e, al contrario, aiuti a evitare il parto cesareo.

Anche le autorità nazionali e internazionali si sono espresse a favore dello sport. L'ISS, Istituto Superiore di Sanità, indica l'attività fisica come fattore trainante del **benessere**, aggiungendo che *"per le donne sedentarie o che non hanno mai praticato sport la gravidanza può essere uno stimolo per iniziare ad adottare uno stile di vita attivo con la consapevolezza dei benefici che può arrecare sia alla futura mamma che al nascituro"*.

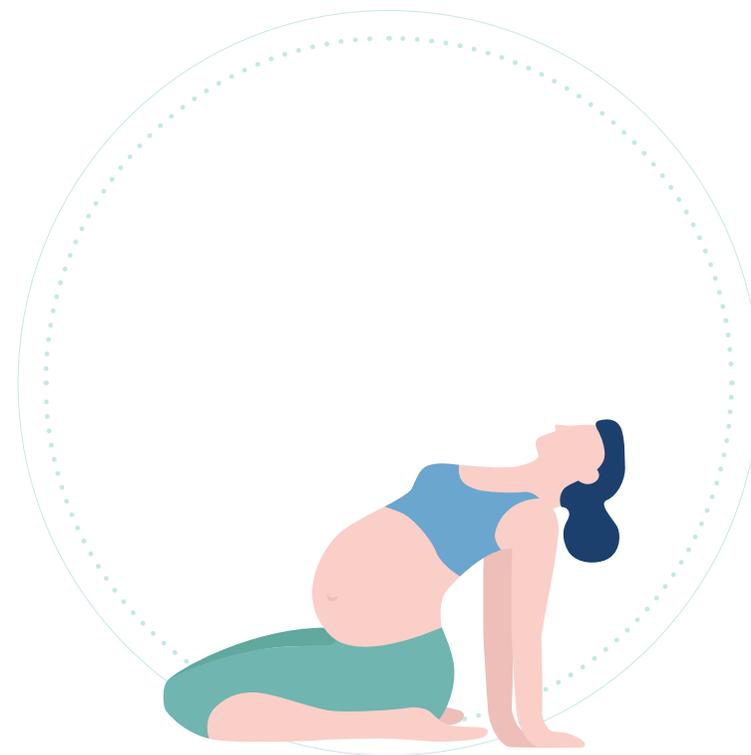
## Quali sono questi benefici, quindi?

Per te **mamma**

Maggiore:	Minore:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Produzione di endorfine</li><li>• Sensazione di benessere</li><li>• Calorie bruciate</li><li>• Tolleranza al dolore durante gravidanza e parto</li><li>• Circolazione sanguigna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peso in eccesso</li><li>• Rischio di diabete gestionale</li><li>• Rischio di parto cesareo</li><li>• Mal di schiena</li><li>• Disturbi tipici, quali crampi, gonfiori e varici</li></ul>

Per il tuo **bambino**

Maggiore:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vitalità</li><li>• Sviluppo degli organi sensoriali</li><li>• Ossigenazione</li><li>• Sensazione di benessere grazie alle endorfine</li><li>• Attività cardiovascolare</li></ul>





Ci sono inoltre effetti positivi anche a livello **psicologico**. L'attività fisica aiuta in generale i disturbi mentali, non di meno durante l'attesa, dove diventa un alleato per combattere l'ansia, per abbattere lo stress e per aumentare il benessere psicosomatico del cambiamento che sta avvenendo.



## La parola all'esperto: lo psicologo

*“L'apparato psichico è strettamente connesso al corpo e ai segnali che provengono da esso: vi è una costante integrazione dinamica tra i due che, se funziona armonicamente, costituisce la base di quello che viene chiamato “benessere”. Lo sport aiuta a migliorare la comunicazione continua tra mente e corpo e questo, in gravidanza, permette di avere percezioni corrette e integrate del proprio stato psicofisico. In questo modo le fantasie e i timori più profondi legati alla gravidanza vengono limitati e ridimensionati.”*



**Dott. Luca Mazzotta**  
Psicologo e Psicoterapeuta  
a Milano

## 2. Gli sport raccomandati in gravidanza

### I principi generali

Le regole generali da seguire per rendere lo sport durante la gravidanza un momento di benessere e, perché no, di divertimento sono semplici:

1. ascolta il parere del medico
2. ascolta il tuo buon senso!

Infatti, non tutte le future mamme che si avvicinano ad attività fisiche in stato interessante sono allo stesso livello di preparazione ed esperienza. Ci sono tre principali tipi di donna, individua prima di tutto quale sei!



La rilassata	La sportiva	L'agonista
Lo sport non ha mai occupato una grossa parte della tua vita, e lo pratichi solo quando capita, o bisogna? Non ti preoccupare, durante la gravidanza puoi avvicinarti gentilmente al mondo dello sport iniziando col muoverti ogni giorno a piedi e aggiungendo due allenamenti a settimana da 20 minuti, da aumentare nel secondo semestre fino a 40 minuti. Vedrai i miglioramenti!	Se segui già classi di fitness o fai uno sport ogni settimana da almeno qualche mese prima di essere rimasta incinta, sei sulla buona strada per avere una gravidanza serena a passo di sport. Continua con il tuo solito allenamento, apportando accorgimenti man mano che il bambino cresce, soprattutto evitando esercizi o sport che comportino posizioni rischiose o che richiedano troppa intensità nei movimenti.	Ti alleni costantemente da anni quasi ogni giorno della settimana? Complimenti, sei già una mamma atleta! Continua in base a come ti senti con allenamenti fino a quattro volte la settimana, ma ricordati di ridurre gli allenamenti di resistenza e di aggiungere sport in acqua come l'acquagym o nuoto.



Che tu sia rilassata, allenata o super sportiva una delle prime attività da praticare e mantenere fino al parto sono semplici esercizi chiamati di **Kegel**, che consistono in movimenti di contrazione e rilassamento dei muscoli pubo-coccigei. Il controllo delle contrazioni diventa così un ottimo alleato per fortificare la zona muscolare più interessata durante il parto e porta notevoli benefici, come la prevenzione di prolapsi e la diminuzione di episodi d'incontinenza, tipici degli ultimi mesi di gravidanza e dopo il parto.

Inoltre, gli esercizi di Kegel favoriscono una ripresa più veloce di tonicità durante il puerperio.

Se stai considerando di avvicinarti a qualche nuovo sport ma non sai quale scegliere durante questo periodo così importante e ricco di trasformazioni, ecco una lista di sport raccomandati per affrontare la gravidanza con una marcia in più, come sapientemente selezionati dalla Commissione dell'ACOG, il Collegio Americano di Ginecologi e Ostetriche:



**Camminare**



**Cyclette**



**Jogging** (ma non corsa)



**Sport con racchetta**  
(ad esempio ping pong o volano)



**Golf**



**Pesi**



**Ginnastica dolce**



**Nuoto**



**Pilates**



**Yoga**



## Focus: nuoto

.....

Se non sei sicura di quale sport scegliere in questo periodo speciale della tua vita, la soluzione a tutti i tuoi dubbi è il **nuoto**, lo sport per eccellenza durante la gravidanza.

Le ragioni per fare nuoto e attività fisica moderata in piscina, come l'acqua gym, sono molteplici: sono sport assolutamente sicuri, danno benessere sia alla mamma che al nascituro e soprattutto possono essere praticati dal primo al nono mese senza particolari preoccupazioni.

Alcuni accorgimenti da tenere in considerazione sono di scegliere una piscina con temperatura attorno ai 30 gradi, per evitare di surriscaldarsi, e di altezza fino al metro per la ginnastica acquatica, per evitare la fatica. Il **sollievo** che si sente in acqua è l'effetto primario della riduzione del peso corporeo: col nuoto la tua schiena, la zona lombare e le gambe ti ringrazieranno! Se questo non ti ha ancora convinto, pensa anche al lato estetico: esercitarsi in acqua mantiene le gambe sgonfie, col suo effetto naturale di compressione e linfodrenaggio.



## Focus: pilates

.....



Il **pilates**, sviluppato come disciplina di allenamento dall'incrocio tra yoga e Do-In, si focalizza su esercizi e movimenti in cui la mente deve controllare il corpo, e mai il contrario.

Si basa su sei principi generali: concentrazione, controllo, baricentro, fluidità, precisione e respirazione. Il fattore chiave della mente come direttrice del corpo permette di concepire meglio come si muove il corpo e di controllarlo in maniera armonica: il **potenziamento** finale di questo sport non è solo a livello muscolare, ma anche mentale, poiché migliora la concentrazione.

Il pilates si rivela dunque uno sport eccellente in gravidanza perché rinforza la postura e i muscoli della schiena, sciogliendo le eventuali tensioni; insegna a controllare lo stress e a tenere a bada gli sbalzi d'umore, aiuta a mantenere contatto diretto col proprio corpo e a percepire meglio i cambiamenti in corso.

## Focus: yoga

.....



Stretching, meditazione e stabilire un contatto diretto con il bambino: questi sono gli elementi di forza del praticare **yoga** durante la gravidanza.

I benefici sono a livello **fisiologico**, come la riduzione di nausea, stipsi e ritenzione idrica, ma anche a livello **psicologico**, poiché migliora le alterazioni umorali e aiuta a rilassarsi.

Gli esercizi base, che si possono ripetere anche a casa, sono utili infatti per allungare e rinforzare i muscoli, per preparare il bacino al parto e per imparare a controllare la respirazione, che cambia con la crescita del pancione. Esistono corsi di yoga preparto, pensati appositamente per le future mamme: un'esperienza sicuramente utile per usufruire di tutti i suggerimenti per la postura e la respirazione da un insegnante specializzato, ma soprattutto per condividere questi momenti rilassanti con altre mamme e formare nuove amicizie.



## Come reagisce il corpo durante e dopo lo sport

---

**Durante** l'attività fisica il corpo di una donna in attesa subisce le stesse reazioni ed effetti di una qualsiasi altra persona, come il dispendio energetico, l'attivazione del metabolismo e la ritenzione di liquidi, ma con alcune differenze strutturali.

- ➔ Come prima cosa, aumenta la richiesta di **ossigeno**, anche a riposo: questo avviene perché l'utero ha bisogno della sua bella dose di ossigeno. Perciò si consiglia di evitare movimenti in apnea e di fare invece molte piccole pause per respirare a pieni polmoni.
- ➔ A livello muscoloscheletrico, la diversa **postura** obbliga a scaricare il peso in maniera diversa e più accorta: per questo motivo consigliamo di passare ad attività sportive in acqua, specialmente nel terzo trimestre!
- ➔ Anche il **sistema cardiovascolare** cambia durante la gravidanza, con riduzione significativa della pressione arteriosa. Ciò non permette alcune posizioni, come quella supina dal quarto mese: sarebbe infatti troppo pericoloso bloccare la vena che porta ossigeno e nutrimento al nascituro.
- ➔ L'esercizio sportivo **riscalda** il corpo di almeno 1,5 gradi in più rispetto ad un corpo non in attesa, perciò bisogna scegliere con attenzione il posto dove ti alleni, l'abbigliamento e ricordarti di tenerti ben idratata.
- ➔ Il rilascio di **endorfine** durante l'attività fisica, inoltre, ha il piacevole effetto di migliorare in generale la performance sportiva, in particolare il reclutamento delle fibre muscolari e la coordinazione dei movimenti.



Veniamo ora agli effetti **dopo** lo sport:

- ➔ L'attivazione del metabolismo non solo ti aiuta a tenere sotto controllo il **peso** corporeo, ma è il principale responsabile del miglioramento dell'attività intestinale.
- ➔ Il movimento costante ti permette anche di migliorare la **circolazione** sanguigna, con effetti immediati dopo gli esercizi.
- ➔ Finito di fare movimento il tuo corpo si **rilassa** meglio, grazie allo scaricamento della tensione nervosa.
- ➔ Le **endorfine** rilasciate a fine dell'attività sportiva hanno la capacità di regalarti piacere, gratificazione e felicità, aiutando a sopportare meglio lo stress e l'ansia: sono il vero toccasana, perché anche il tuo piccolo ne gode!
- ➔ Inoltre, a livello fisiologico, le endorfine hanno un potente effetto **analgesico**, poiché riducono la percezione del dolore e aumentano la tolleranza alla fatica prolungata.



## La parola all'esperto: il medico

*“Le endorfine, importantissime durante la gravidanza, vengono prodotte in particolari circostanze, tra le quali un ruolo particolare è svolto dall'attività fisica, ma anche durante terapie analgesiche come l'agopuntura, l'elettrostimolazione e il massaggio sportivo.*

*Studi scientifici realizzati dalla University of Turku (Finlandia) dimostrano che fare sport aumenta organicamente la produzione di endorfine. Tra gli sport soprattutto l'Interval training, un programma di allenamento di massimo 20-30 minuti ad intensità per periodi molto corti, seguiti da un periodo lungo di recupero, provoca un maggior rilascio di endorfine rispetto a un'ora di attività aerobica a intensità moderata. Questo tipo di allenamento ad intervalli, previo consulto medico e con dovuti accorgimenti negli esercizi permessi, può portare beneficio anche durante la gravidanza.”*



**Dott.ssa Giuseppina Di Stefano**

Medico Chirurgo, specialista in  
Medicina Fisica e Riabilitazione-  
Esperto in Agopuntura- Master in  
PNE ad Alessandria

# 3. Gli sport non raccomandati in gravidanza

## Una lista e categorie da evitare

Per ovviare ai cambiamenti naturali del corpo a livello anatomico e fisiologico - peso e postura in primis - ti abbiamo consigliato di fare uno degli sport raccomandati. Vuoi sapere perché?

Secondo uno studio del NHS (*National Health Service*, il servizio sanitario del Regno Unito) non è possibile continuare a stressare il sistema muscolare e osseo nello stesso modo, visto che il peso va già naturalmente a influire sulle articolazioni dei fianchi e delle ginocchia fino al 100%. Inoltre, entra in gioco anche la **relaxina**, un ormone importante, prodotto in gravidanza

con lo scopo di rendere i legamenti e articolazioni del bacino più lassi, al fine di favorire durante il parto il passaggio del bambino nel canale cervicale. Questo significa che durante particolari esercizi, come ad esempio la corsa, si potrebbero creare disturbi e danni alle articolazioni.

Soprattutto se non appartieni alla categoria delle atlete, c'è una lista stabilita di sport non raccomandati: sono sport di resistenza, di contatto, dove c'è maggiore rischio di caduta, con cambi di pressione pericolosi (immersioni o sport in alta quota).

**Sport di resistenza:** richiedono troppo dispendio di energia che nuoce alla gravidanza. Per qualche mese rinuncia a

- corsa
- kong-fu
- ciclismo
- canottaggio
- pattinaggio



**Sport di contatto:** si basano su bruschi cambi di movimento, nonché interazione e contatto diretto con altre persone. Meglio evitare

- pallavolo
- basket
- calcio
- rugby
- squash



**Sport di montagna:** purtroppo qualsiasi attività oltre i 2000 metri è controindicata, sia per la scarsità di ossigeno, che per la probabilità di cadute. No quindi a

- sci
- slittino
- arrampicata



## Ci sono rischi da temere?

Non ti preoccupare, per tutti gli altri sport non citati non ci sono rischi da temere, solamente alcune considerazioni da tenere sempre a mente.

**Durante la gravidanza è necessario interrompere immediatamente gli esercizi in caso di spossatezza, dolore pettorale, contrazioni uterine troppo persistenti, perdite di fluido o forte dolore addominale.**



## La parola all'esperto: la ginecologa

*“Prima di eseguire qualsiasi sport bisogna effettuare la cervicometria, cioè l'ecografia transvaginale per misurare il collo dell'utero. Questa permette di escludere la possibile minaccia di parto prematuro e di fare una valutazione specialistica altamente idonea a ogni gravidanza. Ad esempio, lo yoga e il pilates non necessariamente vanno bene in gravidanza a tutte nella stessa maniera, perché questi due sport aiutano a tonificare moltissimo il perineo, mentre alcune pazienti dovrebbero imparare a rilasciarlo. Quindi una visita specialistica a monte di qualsiasi attività fisica è utile anche al fine di comunicare e collaborare con l'insegnante riguardo la personalizzazione di alcuni esercizi.”*



**Dott.ssa Francesca Frizzi**  
Medico Chirurgo e Specialista in  
Ginecologia e Ostetricia a Brescia

## 4. Consigli per una mamma in movimento

Sei già una mamma sportiva e vuoi saperne di più, o leggendo i capitoli precedenti ti abbiamo convinta a fare un po' di movimento durante la gravidanza? Ne siamo felici! Come ringraziamento ecco per te alcuni consigli e trucchi per fare attività fisica in gravidanza senza pensieri.

Che si tratti di uno degli sport qui suggeriti o quello che ti appassiona da anni, tieni sempre in mente il principio chiave: **il tuo corpo si sta modificando**, quindi è importante essere sempre vigili dei cambiamenti e andare a passo a passo con la tua salute, anche giornalmente. Semplice a dirsi, ma anche a farsi: ascolta il tuo corpo!

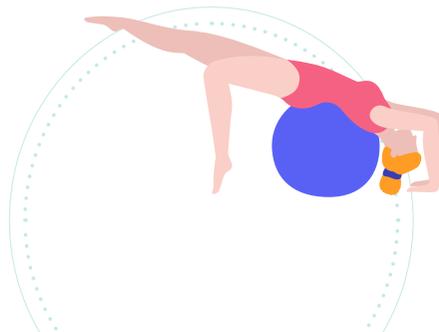
Ti consigliamo di tenere in costante monitoraggio questi principali **cambiamenti**.



- ➔ **Il peso:** sì, lo sappiamo, è tra tutte la cosa che salta più all'occhio, probabilmente quella di cui sei più preoccupata. Tenendo in considerazione i consigli del tuo ginecologo, controlla anche che questo "lato dolce" cresca armonicamente con l'avanzare della gravidanza, senza esagerazioni soprattutto nei primi due trimestri. Ricorda che fare movimento ogni giorno ti aiuta anche a controllare l'aumento di peso.
- ➔ **La pressione:** è assolutamente naturale che tenda a ridursi in maniera progressiva e significativa durante i primi mesi di gravidanza. Perché accade? La risposta è semplice: l a fisiologia. Il corpo si sta preparando all'aumento di produzione sanguinea, localizzato in quei mesi nella zona dell'utero e della placenta, per far sì che il bambino sia sempre nutrito. Non ti preoccupare, in seguito i livelli si stabilizzano e ricominciano a salire.
- ➔ I picchi di **stanchezza** durante il giorno: nel bene e nel male ne soffrono tutte durante la gravidanza, ognuna a proprio modo. Nel primo trimestre a causarla sono sicuramente i cambiamenti ormonali, in particolare l'amico/nemico progesterone, che porta nausea e sbilanciamenti nutritivi, nonché la fatica dovuta al peso ed eventuale mancanza di sonno.
- ➔ I cambi nella **postura:** con l'aumento di peso il baricentro si sposta in avanti. Questo porta a una naturale lordosi, cioè un aumento di carico sulla parte lombare della colonna, che provoca fastidiosi mal di schiena. Ci sono anche effetti diretti sulla testa, che cambia posizione, così come sulle spalle, che s'incurvano con l'aumento del peso del seno.

## Riassumendo, ecco **10 suggerimenti** per affrontare lo sport in completa serenità, abbracciando i cambiamenti.

- 1** Adatta sempre i programmi **in base alle esigenze del tuo corpo**: non sentirti obbligata a mantenere sempre lo stesso carico di esercizi o tempi, bensì asseconda le tue esigenze fisiologiche, diverse giorno per giorno.
- 2** Se sei una persona competitiva, ricordati di mantenere la tua normale attività fisica finché ti senti a tuo agio farli, ma **non sforzarti** pensando che il tuo nuovo corpo si debba adeguare ai tuoi soliti standard: è l'esatto contrario!
- 3** Pianifica con la supervisione del ginecologo dei programmi di allenamento; per aiutarti chiedi di effettuare la **cervicometria**, il test di valutazione delle tensioni muscolari, con focus nel bacino.
- 4** Come ti affidi a un ginecologo professionista per il tuo bambino, affidati solo ad allenatori e personal trainer che sono **esperti di sport durante la gravidanza** e avverti sempre il tuo istruttore del tuo stato.
- 5** Se la gravidanza sta procedendo senza problemi può arrivare a 30-40 minuti al giorno di esercizio fisico, basta sia a **bassa intensità**.
- 6** L'**acqua** è la tua migliore amica: bisogna berla prima, dopo, ma anche tenersi ben idratate durante lo sport.
- 7** La **temperatura corporea** è un altro fattore importante da considerare: meglio che non superi mai i 38 gradi. In questo caso, se ti piacciono gli sport all'aperto durante la bella stagione, muoviti sempre prima che sia troppo caldo, soprattutto di prima mattina o dopo il tramonto.
- 8** Al cuore non si comanda, ma fa attenzione anche al tuo cuore quando sei incinta. Dovrebbe sempre mantenere una **frequenza inferiore ai 140 battiti al minuto**, cioè fino al 30% in meno della fase aerobica. Per questo basta alternare molte più pause.
- 9** Considera la possibilità di raggiungere il luogo dove di solito ti alleni **camminando**. Ricorda che le gambe sono una delle parti del corpo che più devono sopportare l'aumento di peso dovuto alla crescita del ventre e il camminare porta molto sollievo a lungo andare, anche perché ne riduce il gonfiore.
- 10** In generale, abbandona gli esercizi in **posizione** prona, mentre evita dal 4° mese anche quelli a terra in posizione supina.





## La parola all'esperto: la ginecologa

*“Ecco un consiglio utilissimo per ogni futura mamma che fa sport: il dolore, spontaneo o meno, in seguito all'attività sportiva, non deve mai essere accompagnato a massaggio nella zona della pancia, quindi in caso di fitte o crampi a livello addominale, va bene appoggiare le mani sulla pancia, ma mai massaggiarla. Questo perché si può causare un'eccitazione delle fibre muscolari dell'utero (visto che l'utero è un muscolo), attivando così le contrazioni.*

*Per quanto riguarda il ritmo d'allenamento: ognuna segue quello che il corpo le consente, proprio perché si è in uno stato nuovo e l'organismo ha bisogno di trovare un suo equilibrio. Sforzarsi non va bene. Ad esempio, se si hanno le nausea o normali sonnolenze, è perfettamente accettabile d'aver meno voglia di svolgere esercizi fisici.”*

**Dott.ssa Francesca Frizzi**

Medico Chirurgo e Specialista  
in Ginecologia e Ostetricia a Brescia

## 5. La migliore alimentazione pre e post attività sportive

Ad un'attività fisica giusta e mirata si deve bilanciare una altrettanto mirata alimentazione.

Come abbiamo già suggerito, l'**acqua** è la risorsa fondamentale per mantenere te mamma idratata e combattere la sensazione di stanchezza e spossatezza dovuta agli esercizi. Ma non sottovalutare mai tutti gli effetti benefici dovuti ad una buona alimentazione, soprattutto nei periodi di nausea quando si perdono più facilmente molte sostanze nutritive.



Cibi suggeriti **prima** di fare sport:

- Frutta fresca: zuccheri ed acqua
- Frutta secca, ricca di omega, contribuisce a darti energia e in generale è un grande alleato per abbassare il rischio di allergie nel bambino
- Fibre e cereali: sì a una barretta o a una tazza di cereali

Cibi suggeriti **dopo** l'attività fisica:

- Cibo fresco, come le verdure a foglia verde o la frutta con vitamina C
- Gelatine di frutta
- Yogurt con fragole o cranberry, importantissimo per ricalibrare i livelli di iodio



## La parola all'esperto: la nutrizionista

*“Se parliamo di un pasto principale come il pranzo, prima di fare sport è importante consumare carboidrati complessi come riso o altri cereali in chicco, che ti diano il giusto apporto energetico per l'attività che vuoi svolgere, assieme a una fonte di grassi buoni, che devono provenire ad esempio dall'olio extravergine di oliva, e una piccola fonte di proteine animali o vegetali per completare il pasto e per migliorare il senso di sazietà. Ancor più importante forse è il timing con il quale si deve consumare il pasto. Prima dello sport, devono passare almeno 3 ore dal pranzo, o circa 45-60 minuti da una merenda, che potrà eventualmente essere composta da frutta e frutta secca a guscio.”*



**Serena Capurso**

Biologo Nutrizionista, libero professionista a Roma

# 6. Sport al passo con la gravidanza

## Sport nel primo trimestre

Come afferma qualsiasi ginecologo, i primi tre mesi sono i più delicati della gravidanza, poiché sono fondamentali per un corretto sviluppo dell'embrione e per la formazione del feto.

Nonostante ogni donna possa essere più o meno allenata e in salute, il rischio di aborto rimane elevato in questo trimestre. D'aggiunta, la sfera emotiva in questo periodo riempie per gran parte la giornata con sbalzi d'umore e ormonali, a volte difficili da controllare.

La parola d'ordine per lo sport nel primo trimestre diventa quindi: **precauzione**.

Svolgi pure un'attività che ti piace e che ti fa stare bene, ma senza sforzarti quando sei stanca o poco motivata. Ascolta il tuo corpo in cambiamento e fermati se l'esercizio richiede energia, oppure evitalo in toto. Diminuisci sempre gli sforzi e gli impatti fisici; in caso di problemi o rischi, limitati al movimento costante con passeggiate tranquille ed esercizi per la respirazione.



## I consigli della fitness trainer

*“Il primo trimestre è un periodo delicato per la futura mamma, ma non confondiamo: delicato non si significa “riposo forzato”, significa piuttosto imparare ad ascoltare il proprio corpo. Una donna già allenata può continuare le sue due, tre sessioni di allenamento settimanali (max. 45/50 minuti), evitando carichi troppo pesanti ed intensità troppo elevate. Consigliati sono gli allenamenti alternati, come ad esempio nuoto e camminate veloci.”*



**Rita Botto**

Personal Trainer specializzata in Gravidanza e Post Parto a Milano

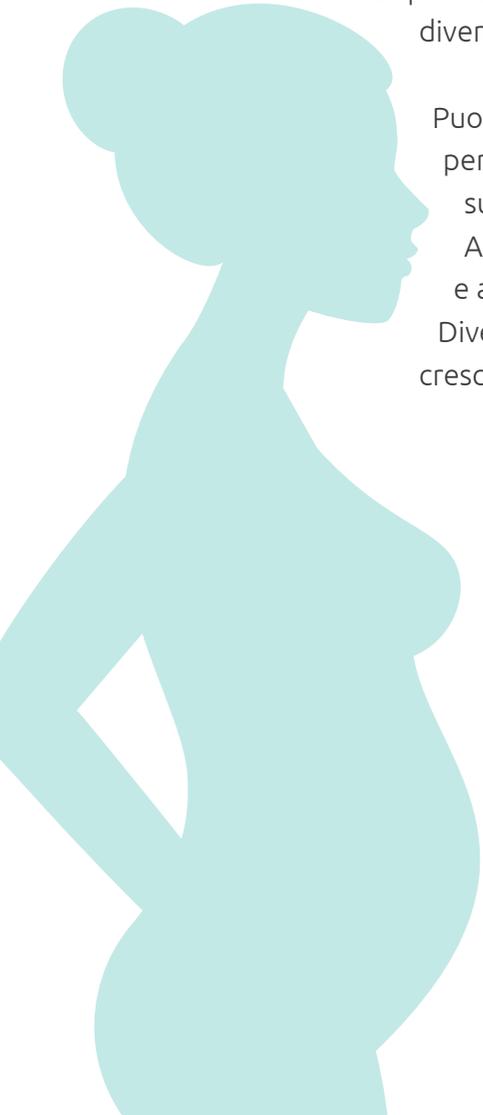
## Sport nel secondo trimestre

---

Da quando il ginecologo ti dice che tutto procede bene, puoi rilassarti e spaziare tra gli sport consentiti, magari provando ad uscire dalla “comfort zone” del tuo solito sport e sperimentando tra quelli più raccomandati.

La parola d’ordine per lo sport nel secondo trimestre diventa quindi: **divertimento**.

Puoi praticare attività cardio a bassa intensità per almeno 30 minuti, il focus dovrebbe essere su esercizi di allungamento e di respirazione. Aggiungi anche esercizi per mantenerti tonica e attiva, ad esempio con esercizi di core stability. Divertiti e cerca di essere costante, finché la crescita della pancia te lo consente.



## I consigli della fitness trainer

*“Nel secondo trimestre è importante mantenere forte ed allenato il CORE. Con il termine “core” si intende il nucleo centrale del nostro corpo, composto da diversi distretti muscolari: parete addominale, pavimento pelvico, glutei e alcuni muscoli della schiena. Lo spostamento del baricentro e del peso, assolutamente fisiologici in gravidanza, può portare a dolori articolari e muscolari. Se una donna arriva con un core tonico può prevenire mal di schiena e velocizzare il recupero post-parto.”*

### **Rita Botto**

Personal Trainer specializzata  
in Gravidanza e Post Parto a Milano

## Sport nel terzo trimestre

---

Abbiamo già sfatato il mito del pericolo, ma lo ripetiamo per il bene di tutti: lo sport in gravidanza può essere effettuato fino al nono mese! Per il terzo e ultimo trimestre è però preferibile farlo da una posizione in acqua, da seduti o distesi, in questo modo non vai a pesare troppo sulla parete addominale.

La parola d'ordine per lo sport nel terzo trimestre diventa quindi: **preparazione**.

Una regolare attività fisica di tipo aerobico durante gli ultimi mesi dà beneficio soprattutto alla postura, prevenendo il mal di schiena, fa mantenere una buona condizione dell'apparato cardiovascolare e aiuta a controllare il respiro. In questi mesi poi è fondamentale concentrarsi sulla regione perineale, che deve essere aiutata a prepararsi al parto.



## I consigli della fitness trainer

*“Innanzitutto, alcuni semplici consigli per alleviare i dolori della schiena: cambiare spesso posizione, dormire su un fianco con un cuscino in mezzo alle ginocchia e uno dietro la schiena che faccia da sostegno, quando si sta sedute sia sul divano che su una sedia posizionare un cuscino all'altezza della parte lombare.*

*Un classico esercizio per alleviare i dolori è l'esercizio del gatto. Ci si posiziona a 4 zampe, testa in linea con la colonna, si espira portando il mento verso il petto e sollevando la schiena in alto (facendo una gobba) e si inspira allungandosi, la schiena si abbassa e lo sguardo va verso l'alto.”*

### **Rita Botto**

Personal Trainer specializzata  
in Gravidanza e Post Parto a Milano

## Sport dopo la nascita

---

La domanda più fatta da tutte le neomamme sportive: **quando** è meglio ripartire con lo sport?

Il buonsenso afferma di poter iniziare dopo 40 giorni dal parto, ma così come quando si scopre di essere incinte, bisogna avere l'ok del ginecologo, che conosce tutto il tuo quadro clinico. Durante i primi 40 giorni, comunque è sempre bene fare camminate dolci giornaliere.

Quali sono, dunque, gli esercizi più efficaci per una neomamma?

Potrà non piacerti la risposta, ma sono gli **addominali**! Visto che durante i nove mesi gli addominali sono stati distesi e sovraccaricati, il consiglio è di ripartire tonificando proprio quella parte, non solo per recuperare tono, ma anche per avere più energia per sollevare il tuo bambino senza mal di schiena. Sì allora a esercizi quali: respirazione di pancia, contrazioni, yoga, pelvic tilt e esercizi di plank.

Anche in base allo stato fisico a seguito del parto è importante prendersi cura dell'**area pelvica**. Come durante la gravidanza con gli esercizi di Kegel, ti suggeriamo di parlare con il tuo ginecologo e fitness trainer per iniziare da subito con della ginnastica di riabilitazione del pavimento pelvico. Questa si rivela utilissima per ritornare a una forma muscolare tonica e ben sollevata, evitandoti problemi prolungati di incontinenza o di dolori interni durante l'intimità con il tuo partner.



## I consigli della fitness trainer

*“Tornare in forma dopo la gravidanza è assolutamente possibile, bisogna solo rispettare i giusti modi e tempi. Le parole d’ordine sono gradualità e costanza. In caso di parto naturale è possibile ritornare a fare attività fisica dopo i classici 40 giorni, solitamente si aspetta la vista di controllo del ginecologo e se si ha il via libera, la neomamma può tornare ad allenarsi. Mentre se si tratta di un parto cesareo, i tempi si allungano un pochino, ed è necessario aspettare dai 60 ai 90 giorni, tempo relativo anche alla perfetta cicatrizzazione del taglio. I risultati sono soggetti a numerosi variabili legate al peso preso in gravidanza, alla tipologia della persona, all’allattamento, ma in linea di massima, con un allenamento costante in 3-4 mesi si hanno dei buoni risultati.”*

### Rita Botto

Personal Trainer specializzata  
in Gravidanza e Post Parto a Milano

# Conclusione

---

In questo ebook abbiamo visto come lo sport in gravidanza porti effettivamente benessere e riesca a migliorare la quotidianità, a livello fisico e mentale, di mamma e bambino.

Certo, è necessario apportare degli accorgimenti e ascoltare i consigli del ginecologo e del fitness trainer, nonché i segnali del proprio corpo. Ma il messaggio più importante che vogliamo trasmetterti è che fare **sport in gravidanza non è pericoloso** per te e il tuo bimbo, anzi!

Lo sport può aiutarti a vivere questa fase della tua vita e il tuo nuovo ruolo di mamma con più sicurezza e motivazione, caricandoti di energia e tranquillità, come solo lo sport sa fare.

Allora non ci resta che augurarti: **buon movimento!**



## Fonti

Jefferson University: <https://hospitals.jefferson.edu/news/2016/07/the-benefits-of-exercise-during-pregnancy.html>  
ISS: [http://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/pdf/3%20-%20GALEONE.pdf](http://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/pdf/3%20-%20GALEONE.pdf)  
AOGOI: <https://www.aogoi.it/notiziario/oms-indica-un-nuovo-killer-%C3%A8-l-inattivita-fisica-per-colpa-sua-crescono-tutte-le-malattie-non-trasmissibili-i-disturbi-mentali/>  
US ACOG Committee Opinion: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Physical-Activity-and-Exercise-During-Pregnancy-and-the-Postpartum-Period>  
NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/>  
NIH: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724598/pdf/v037p00006.pdf>  
Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-yoga/art-20047193>  
ICA-DO: <https://www.ica-do.it/pilates-in-gravidanza/>  
ISSA -International Sports Sciences Association: <https://www.issaonline.edu/blog/index.cfm/2018/the-dos-and-donts-of-pregnancy-nutrition>  
Ministero della Salute: [http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_5.jsp?id=110&area=Vivi\\_sano](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=110&area=Vivi_sano)  
Humanitas Salute: <https://www.humanitasalute.it/in-salute/sport-e-allenamento/63120-pro-e-contro-della-attivita-fisica-in-gravidanza/>  
Dott. Luca Mazzotta: <https://www.lucamazzotta.it/depressione-e-gravidanza/>  
Rita Botto: <https://www.rita-botto.it/servizi/gravidanza/>

## Fonti delle immagini

© Bits and Splits – stock.adobe.com  
© Vasyl – stock.adobe.com  
© Vasyl – stock.adobe.com  
© Bezvershenko – stock.adobe.com  
© nd3000 – stock.adobe.com  
© fizkes – stock.adobe.com  
© fmarsicano – stock.adobe.com  
© julenochek – stock.adobe.com  
© 4frame group – stock.adobe.com  
© stanislav\_uvarov – stock.adobe.com  
© Neyro – stock.adobe.com

### **Informazioni legali**

bonprix S.r.l. con socio unico

Sede legale: via Adua 33 - 13855 Valdengo (BI)

C.F. 01510910027 - P.I. 01939830020

Reg. Imprese di Biella n. 01510910027

R.E.A. BI - 171345

Capitale Sociale: euro 1.000.000 i.v

Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di  
bonprix Beteiligungs - Verwaltungsgesellschaft mbH.

**bon  
prix**  
*it's me!*