

Lo sport in gravidanza fa male al bambino?

INDICE

■ [La verità scientifica](#)

■ [Benefici dell'attività fisica in gravidanza](#)

■ [Quali sport sono adatti?](#)

■ [Quanto esercizio fisico svolgere?](#)

■ [Ricorda](#)

■ [Leggi anche](#)

Nella **popolazione femminile** la prevalenza dell'inattività fisica **supera il 40%** e tende ad aumentare in gravidanza. Molte future mamme, infatti, hanno paura di praticare [attività fisica](#) perché la considerano pericolosa per se stesse e soprattutto per la salute del loro bambino. Ma un po' di movimento può davvero nuocere al nascituro? In realtà, se la donna era solita praticare esercizio fisico anche prima della [gravidanza](#) ed è ben allenata, può continuare ad allenarsi regolarmente (naturalmente solo se il medico è d'accordo). **L'unica raccomandazione riguarda le tipologie di sport**: sono da evitare tutte le discipline a rischio di cadute o traumi addominali, come equitazione e ciclismo. Al contrario, se la donna non ha mai praticato sport, dovrebbe iniziare ad allenarsi lentamente e aumentare a poco a poco la durata e **l'intensità** degli esercizi. Pertanto, la convinzione che fare attività fisica in gravidanza faccia male alla futura mamma e/o al bambino è completamente priva di basi scientifiche.

La verità scientifica

Benefici dell'attività fisica in gravidanza

L'attività fisica regolare in gravidanza aiuta a mantenere una buona forma fisica e a migliorare **l'umore**. Abbinata a un'alimentazione sana ed [equilibrata](#), che preveda cioè le giuste quantità di frutta, verdura, carne, pesce, uova, latte e derivati come il [Grana Padano DOP](#), può ridurre il rischio di [vene varicose](#) e di gonfiore a mani, piedi e caviglie. Inoltre, può prevenire o attenuare il mal di schiena. Alcuni studi hanno anche dimostrato che, se svolta dall'inizio della gravidanza, può ridurre del 36% il rischio di diabete gestazionale.

Quali sport sono adatti?

In gravidanza è opportuno scegliere attività [di tipo aerobico](#) di bassa-moderata intensità, che non richiedano un sovraccarico articolare soprattutto a livello del bacino e della colonna vertebrale (es. camminare, ballare, ginnastica dolce, yoga, etc.). Oltre agli sport a rischio di cadute e traumi addominali, sono da evitare anche quelli che determinano un prolungato aumento della pressione endoaddominale.

Quanto esercizio fisico svolgere?

Le discipline aerobiche consigliate in gravidanza andrebbero praticate per un minimo di 150 minuti a settimana, ottimali 300 minuti, preferibilmente suddivisi in sessioni da 10 minuti da svolgere nei vari giorni.

Ricorda

In gravidanza una leggera e regolare attività fisica apporta numerosi effetti positivi, sia alla futura mamma che al bambino. In ogni caso, è sempre bene chiedere consiglio al proprio medico di fiducia prima di cominciare a fare sport.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

[Dott.ssa Carolina Poli](#)

Dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.