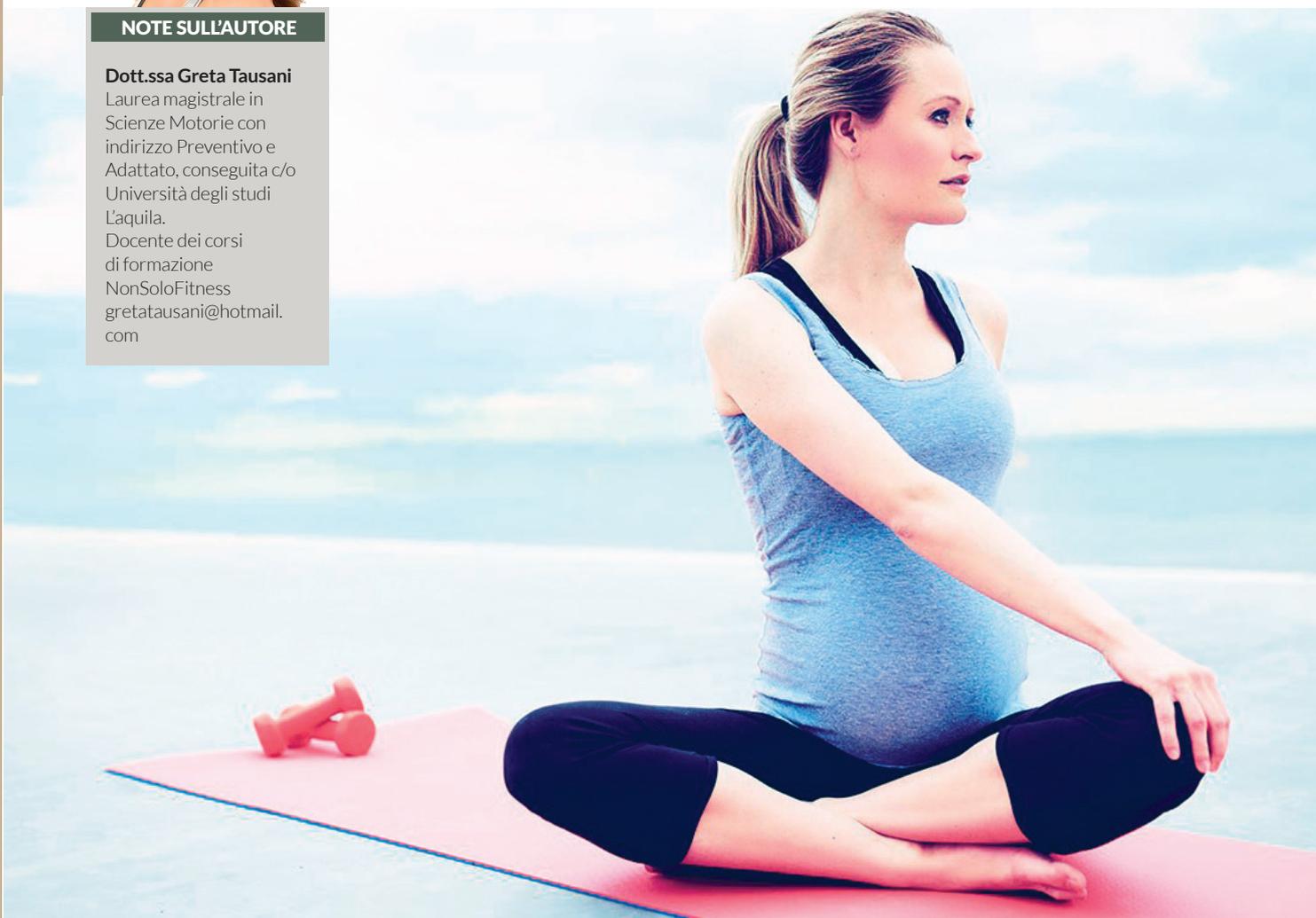




NOTE SULL'AUTORE

Dott.ssa Greta Tausani

Laurea magistrale in Scienze Motorie con indirizzo Preventivo e Adattato, conseguita c/o Università degli studi L'aquila.
Docente dei corsi di formazione NonSoloFitness
gretatausani@hotmail.com



FITNESS
IN GRAVIDANZA

FITNESS IN GRAVIDANZA

di Greta Tausani

Durante la gravidanza il corpo della donna subisce delle modifiche in continua evoluzione per tutti i nove mesi della gestazione.

È quindi evidente che anche l'approccio di azioni esterne come l'allenamento, l'alimentazione, ma anche la vita quotidiana stessa, dovranno modificarsi di conseguenza. Questo non vuol dire necessariamente eliminare alcuni di questi aspetti, salvo particolari condizioni di rischio predeterminate dal medico, ma semplicemente adattarli affinché risultino benefici e non dannosi.

Per far sì che ciò accada è essenziale conoscere quello che realmente succede all'organismo durante questa particolare e affascinante fase di vita.

Che l'attività fisica apporti dei benefici alla donna in gravidanza è ben noto già dagli anni '30, periodo nel quale iniziò ad essere consigliata: nel Nord Europa cominciarono a diffondersi i primi corsi di ginnastica pre-parto e da allora il fatto che il movimento in gravidanza potesse essere effettivamente positivo si è radicato sempre di più nell'ambito ostetrico-ginecologico.

>>

Il corpo della donna è anatomicamente e fisiologicamente strutturato per riprodursi e tutte le modifiche a cui esso va incontro sono automatiche e naturali. La gravidanza, dal concepimento al parto, ha una durata di circa 40 settimane, divise in 3 trimestri, ognuno dei quali con delle particolari caratteristiche evolutive a carico soprattutto del sistema cardiovascolare, respiratorio, endocrino e muscolo-scheletrico.

Per ottenere degli effettivi benefici, in gravidanza si dovrebbe parlare di attività fisica più che di attività sportiva e/o di allenamento, in quanto l'allenamento vero e proprio prevede il conseguimento di una soglia di fatica tale da apportare un livello di stress nell'organismo affinché questo raggiunga margini più elevati (supercompensazione), mentre in gravidanza un'eccessiva fatica prestativa è controindicata, in quanto l'esercizio fisico in questa fase è volto ad ottenere uno stato di benessere psico-fisico. Se una donna era abituata a fare sport e ad allenarsi anche ad alta intensità prima della gravidanza, il suo corpo sarà sicuramente più preparato nel continuare a ricevere questo tipo di stimoli, seppur in maniera ridotta e con le dovute precauzioni; di contro, per le persone sedentarie, la somministrazione dell'attività deve essere graduale, di facile esecuzione e a bassa intensità, poiché non è di certo questo il momento per cambiare la morfologia del proprio corpo, ma tuttavia si possono ugualmente raggiungere benefici sul funzionamento generale di organi e apparati.

EFFETTI BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA

L'esercizio fisico in gravidanza è indicato perché aumenta l'efficacia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, migliora l'adattamento materno alla gravidanza e al parto aumentando la riserva cardiopolmonare e favorisce una maggior ossigenazione che sembra incrementare la fissazione di calcio nelle ossa del feto. Con l'esercizio fisico sembra che migliorino anche la digestione, accelerando lo svuotamento gastrico di solito rallentato in gravidanza, ed il sonno, per la diminuzione della componente neuro-vegetativa.

Il miglioramento della circolazione previene gli edemi ed il senso di pesantezza agli arti inferiori, evitando l'insorgenza di varici ed emorroidi dovuta all'effetto della compressione dell'utero sulla vena cava. Inoltre, associata ad un'ali-

mentazione adeguata, l'attività fisica aiuta al mantenimento del peso corporeo nella giusta misura, diminuendo il rischio di diabete gestazionale in quanto con il movimento diminuisce la concentrazione ematica di glucosio a livello plasmatico. Netto miglioramento anche per gli episodi di lombalgia, in quanto vengono rinforzati i muscoli della zona dorsale, lombare e perineale, maggiormente coinvolti nel parto, e un effetto notevolmente positivo si riscontra anche sullo stato d'animo della gestante.

CONTROINDICAZIONI E LIMITI

Le controindicazioni assolute all'attività fisica in gravidanza sono dovute a situazioni di rischio ostetrico. I limiti ad un'attività fisica sono legati al periodo della gravidanza, ossia più ci si avvicina al parto e meno è indicata, questo anche per le evidenti limitazioni funzionali determinate dall'aumento del "pancione".



L'esercizio fisico vigoroso è da evitare **sempre** in quanto incide in modo negativo sulla circolazione feto-placentare. Durante l'attività fisica si verifica una ridistribuzione della gittata cardiaca del distretto splancnico, cioè dal circolo utero-placentare, al distretto muscolare e cutaneo, determinando così una riduzione dell'apporto di sangue e nutrienti alla placenta in modo proporzionale all'entità dell'esercizio fisico ed alla massa muscolare coinvolta. Vi sono delle limitazioni per le attività a carico della postura (danza, corsa...) o che comportano immediati cambi di direzione o con contatto fisico per il rischio di un potenziale impatto (calcio, basket, rugby...), così come per quelle che si accompagnano al rischio di cadute e traumi (sci, equitazione, ciclismo...). Inoltre non vanno praticate attività subacquee perché il feto non è protetto dalle patologie da decompressione e rischia l'embolia gassosa.

LINEE GUIDA

In gravidanza sono da consigliare le attività fisiche aerobiche di intensità medio-bassa con una durata tra i 40 e i 60 min e tra le 3 e le 5 volte alla settimana, ovviamente sempre in rapporto al grado di allenamento e alle condizioni fisiche generali, tenendo presenti alcune regole e accorgimenti, quali:

- lo sforzo non deve mai indurre uno stato di sfinimento o di fatica estrema.
- Evitare esercizi prolungati in ambienti caldo-umidi, in quanto il surriscaldamento del corpo può diventare pericoloso a causa della vasodilatazione con conseguente ipotensione e ipoperfusione a livello uterino.
- Svolgere l'attività lentamente con intervalli frequenti.
- Effettuare sempre un adeguato riscaldamento e defaticamento, in quanto il tessuto connettivo diventa più lasso per le modificazioni ormonali e biochimiche, con conseguente riduzione del tono dei legamenti e minor stabilità delle articolazioni.
- Mantenere un'idratazione costante.
- Garantire un adeguato apporto calorico per sostenere l'attività fisica, meglio se stabilito col medico.



**ADATTAMENTI DELL'ATTIVITÀ
FISICA NEI 3 TRIMESTRI:****PRIMO TRIMESTRE**

In una gravidanza fisiologica nella quale tutto decorre senza anomalie, l'attività fisica può procedere senza interruzioni, poiché le modificazioni anatomiche non sono ancora percettibili e i movimenti da eseguire possono essere svolti in maniera fluida. È molto importante invece tenere in considerazione il parametro dell'affaticamento: l'attività ad elevato impatto determina una vasodilatazione a carico del sistema muscolare e cutaneo, che potrebbe apportare una riduzione dell'afflusso di sangue alla placenta, con conseguente comparsa di contrazioni uterine.

Pertanto:

- NO alle attività che prevedano contatti fisici (calcio, rugby, arti marziali, basket), notevoli aumenti di pressione addominale o esercizi ad alta intensità che portino la frequenza cardiaca a superare il 70% del massimale e prevedano forti sollecitazioni (salti, corsa veloce, danza, sci...). Una particolare attenzione da rivolgere al sollevamento dei carichi: per un soggetto non allenato anche una cassetta d'acqua può essere uno sforzo eccessivo, poiché oltre ad aumentare la pressione intraddominale comporta un aumento della frequenza cardiaca a causa della vasocostrizione che ne consegue. Attenzione dunque a dosare bene gli sforzi in base alla propria preparazione e interrompere comunque immediatamente l'attività o il gesto che si sta compiendo in presenza di affaticamento, tachicardia, contrazioni o dolori addominali e malessere generale.

- Sì invece alle attività aerobiche ad intensità media, soprattutto per le meno allenate (passeggiate, cyclette, ellittica, nuoto... sempre da dosare in base al proprio grado di allenamento e riportare quindi alla percezione dello sforzo soggettivo o all'innalzamento elevato della FC). Queste attività favoriscono una buona ossigenazione ai tessuti, il mantenimento di un efficiente ritorno venoso e linfatico, grazie alla stimolazione della pompa circolatoria data dalla rullata del piede e un adeguato dispendio energetico, utile, insieme ad una corretta alimentazione, a mantenere sotto controllo il peso corporeo. Moderare l'utilizzo di sovraccarichi, scegliendo, per chi già ne faceva uso, per-

centuali di carico non superiori al 50% dell'1RM, preferendo il volume all'intensità (più resistenza che forza). Non va dimenticato però che anche l'ambito del rilassamento fisico e mentale ha una grandissima importanza, soprattutto perché nel primo trimestre la nausea e il senso di stanchezza possono prendere il sopravvento scoraggiando attività impegnative: via libera dunque a stretching, yoga e ginnastica dolce per riequilibrare mente e corpo.

SECONDO TRIMESTRE

In questa fase la nausea e la stanchezza lasciano il posto al ritrovamento del benessere e delle energie, ma iniziano le prime modificazioni anatomiche: soprattutto dalla 22° settimana, l'aumento del peso e lo spostamento in avanti del baricentro possono favorire la perdita dell'equilibrio e l'accentuazione della lordosi lombare; inoltre, anche le articolazioni e i tendini sono più esposti al rischio di lesioni o traumi a causa dell'aumento di relaxina dovuta all'azione del progesterone. Quindi:

NO ad esercizi su superfici particolarmente instabili, gesti che accentuino l'iperlordosi lombare o azioni di allungamento muscolare troppo intense. Attenzione anche alla posizione supina: in questa fase la crescita del feto può portare ad una riduzione del flusso di sangue alla futura madre a causa della compressione dello stesso sui grossi vasi; meglio assumere sempre posizioni a 45° che favoriscono la respirazione e il normale flusso circolatorio.

Sì ad attività in acqua, grazie allo scarico gravitazionale e all'effetto drenante sui tessuti, camminate, circuiti misti con piccoli carichi o anche semplicemente sfruttando il peso del corpo (sempre entro il 50% dell'1RM) che prevedano frequenti fasi di recupero (controllare la Fc può essere un buon metodo per graduare l'intensità) e inserire esercizi di mobilizzazione e decompressione della colonna soprattutto a favore del tratto lombo-sacrale, quello più esposto a modifiche e sovraccarichi gravitazionali.

TERZO TRIMESTRE

È la fase in cui ci sono i maggiori cambiamenti anatomici e funzionali: l'aumento del volume addominale, le modifiche sul rachide, l'affaticamento per l'aumento del peso sono situazioni che inevitabilmente ci portano ad optare su attività di basso impatto, come il rilassamento, lo stretching, lo yoga o il nuoto, inteso come anche solo galleggiamento: l'acqua soprattutto in questa fase consente di sentirsi leggere ed assumere posizioni, come quella in decubito prono, impossibili a letto o a terra. Non ci resta quindi che accompagnare il corpo al momento del parto grazie al rilassamento, la respirazione e la tranquillità mentale che attività di questo tipo possono offrire.

CONCLUSIONI

Da quanto detto finora, l'attività fisica in gravidanza, sia per le atlete che per le neofite, è assolutamente consigliata, visti gli innumerevoli vantaggi che essa comporta alla futura mamma e al feto. L'importante è ascoltare attentamente il proprio corpo e seguire quello che indica:

- non arrivare mai all'affaticamento.
- Mantenere una FC regolare, senza picchi e intorno al 70% del max.
- Evitare il sollevamento di sovraccarichi oltre il 50% dell'1RM.
- Dare molto spazio ad attività aerobiche a bassa intensità, soprattutto se in acqua o all'aria aperta.
- Scegliere luoghi arieggiati, con temperature regolari e con basso tasso di umidità.
- Mantenere l'idratazione costante prima, durante e dopo l'attività fisica.
- Attenersi ad una alimentazione regolare e mantenere sotto controllo l'aumento di peso (qualità e non quantità, non bisogna mangiare per due!)
- Eseguire le attività con costanza (dalle 2 alle 4-5 volte a settimana in base al grado di allenamento del soggetto); un allenamento sporadico sarebbe infatti controproducente, in quanto non porterebbe il corpo a nessun adattamento benefico, ma solo a subire ogni volta eventi stressanti che, soprattutto in gravidanza, devono essere evitati. ■

ABSTRACT

Physical activity during pregnancy helps the gestation improving the function of the organs of the pregnant woman and it helps to maintain her body weight. To make it work it is necessary to be aware of the changes that the future mother goes through and the limits and contraindications. With the necessary changes and the due care, physical activity during pregnancy can considerably improve the physical and psychological condition of the woman and therefore have a positive impact on the development of the fetus.

BIBLIOGRAFIA

1. Becia Flavia, Dalla gravidanza al parto-un percorso attraverso la ginnastica, Società stampa Sportiva, 1993
2. Freedman Françoise Barbira, Yoga per la gravidanza e nascita, Fabbri Edizioni 2005
3. Galletto Cinzia, Pilates in gravidanza, (DVD) My life Edizioni 2009
4. Lundgren Chris, Running and pregnancy, Edizioni Rodale 2014
5. Marghella Piera, Acquaticità in gravidanza, Numeri Primi Editori 2013
6. Marghella Piera, Movimento in gravidanza, Piera Marghella, Numeri primi Editori 2011
7. Pinto Kristina, Fit&healty pregnancy, Velo Press 2013