



Attività fisica in gravidanza, i benefici per madre e feto. L'esperta: "Aiuta a evitare il cesareo e riduce i tempi del travaglio"

Descrizione

Risponde la professoressa Mariarosaria Di Tommaso, specialista in Ostetricia e Ginecologia. Professore Associato fr di Ostetricia e Ginecologia 'Università di Firenze.

Quali sono i benefici concreti dell'attività fisica in gravidanza, sia per la madre che per il feto, secondo le evidenze scientifiche più recenti?

I vantaggi sono notevoli per entrambi. Per la madre ci sono benefici generali come il controllo del peso, il miglioramento della qualità della vita e del tono dell'umore, oltre al controllo e al trattamento della lombosciatalgia che affligge molte donne in gravidanza per la modifica del baricentro. Ci sono poi vantaggi in termini di riduzione di alcune patologie legate alla gravidanza: l'attività fisica riduce l'incidenza del diabete gestazionale fino al 40% e riduce l'incidenza delle malattie ipertensive legate alla gravidanza. Va anche sfatata l'idea che la donna con rischio di parto prematuro debba stare a letto: è una pratica controindicata, che non migliora né favorisce la situazione, comporta demineralizzazione, depressione e aumenta il rischio tromboembolico. Viceversa un'attività fisica calibrata riduce anche questo rischio. Per il feto e il neonato i vantaggi riguardano la composizione corporea, con una riduzione del rischio di patologie come il diabete, e una migliore ossigenazione fetale. I dati mostrano inoltre che i figli di madri che praticano attività fisica presentano una migliore attività cognitiva e neurologica. Per questo è importante indirizzare le donne verso l'attività fisica, come indicato da tutte le linee guida nazionali e internazionali, incluse quelle dell'Oms.

Esiste un "vademecum" valido per tutte le donne o il tipo di attività va sempre calibrato caso per caso, in base al trimestre, alle condizioni fisiche pregresse e al tipo di gravidanza?

L'indicazione generale è di 150 minuti a settimana di attività fisica, suddivisi in giorni diversi. Bisogna però distinguere tra le donne che già praticavano attività fisica prima della gravidanza e quelle che non l'avevano mai fatta: per queste ultime la gravidanza può diventare un'opportunità per cambiare stile di vita. Chi non ha mai fatto attività dovrebbe puntare su sessioni di 30-60 minuti, alternando circa 10 minuti di attività più vigorosa a 20 minuti di attività a più bassa intensità. Un buon indicatore è il "talk test": finché la donna riesce a mantenere una conversazione durante un'attività di intensità moderata, può continuare a praticarla. Sul tipo di attività si distingue tra attività aerobica di intensità medio-bassa che migliora l'attività cardiovascolare (nuoto, la corsa leggera, camminata veloce, il cosiddetto "ciclismo indoor" cioè il ciclismo da fermi), attività muscolare quale lo stretching che allevia i dolori posturali e gli esercizi per migliorare il tono del pavimento pelvico. È importante che l'attività fisica venga praticata a temperature adeguate, evitando quelle molto elevate, indossando un abbigliamento comodo e curando l'idratazione. Alcune tipologie di gravidanza impongono però delle restrizioni: come alcune cardiopatie e come la localizzazione previa della placenta che, ad esempio, richiede la sospensione dell'attività fisica, nel terzo trimestre. In generale l'attività fisica può essere iniziata anche prima della gravidanza e proseguita fino al termine.

Quali esercizi sono da evitare in assoluto durante la gravidanza, e quali segnali dovrebbero spingere una donna a interrompere l'attività e consultare il ginecologo?

Vanno evitati gli sport da contatto quali boxe, judo, calcio, rugby, quelli che comportano variazioni di pressione, come le immersioni, e quelli a rischio di cadute, come lo sci o l'equitazione. È importante anche la consapevolezza che, salendo di altitudine, aumenta l'ipossia e diventa più faticosa la cessione di ossigeno da parte dell'emoglobina quindi la resistenza all'attività fisica è necessariamente ridotta. Dopo la 28esima settimana vanno evitati gli sport che comportano il restare distesi a lungo, perché determinano una compressione sulla vena cava e una minore ossigenazione: è il caso, ad esempio, del canottaggio. In presenza di sanguinamento, rottura delle membrane, mal di testa, dolore toracico o affanno, è bene sospendere l'attività fisica e consultare il ginecologo.

In che modo un buon allenamento in gravidanza può facilitare il travaglio e il parto, riducendo ad esempio il rischio di parto cesareo o le tempistiche del travaglio stesso?

I tagli cesarei programmati per patologie specifiche restano necessari, ma molti dei tagli cesarei non programmati vengono eseguiti nel secondo stadio del travaglio, ed è proprio in questa fase che aver effettuato attività fisica in gravidanza può fare la differenza: un maggior supporto dei muscoli addominali e pelvici garantisce una maggiore resistenza alla fatica, contribuendo ad evitare il ricorso al taglio cesareo per rallentamento o arresto nella discesa della testa fetale. L'attività fisica accorcia inoltre i tempi del travaglio, riducendo il rischio di infezione e di danno perineale e vaginale. Sul parto assistito con ventosa, invece, la letteratura scientifica non è concorde nel riconoscere l'apporto dell'attività fisica, e in particolare della ginnastica perineale, nella riduzione dell'incidenza di questa tipologia di parto.

Che ruolo hanno esercizi specifici come quelli per il pavimento pelvico, la respirazione e la postura nella preparazione al momento del parto, e da quale mese di gravidanza è consigliabile iniziare a praticarli?

Sono esercizi che possono essere iniziati già nei primi mesi della gravidanza se non già fase pregravidica. In particolare gli esercizi di respirazione vanno iniziati non oltre la 26esima-28esima settimana. Gli esercizi di respirazione sono finalizzati ad utilizzare il diaframma consentendo una respirazione più lenta e profonda che migliorando l'ossigenazione dei muscoli, aumenta l'efficacia delle contrazioni e riduce l'accumulo di acido lattico con effetti positivi anche sul controllo del dolore. Gli esercizi sul pavimento pelvico è indicato riprenderli dopo 48 ore dal parto.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione

24/07/2026

Autore

redazione-toscana-medica

Campi meta

Views : 21