

ESERCIZI E GRAVIDANZA

Dr. Filippo Massaroni

L'esercizio è raccomandato per le donne gravide come per tutti gli altri, con l'esclusione di chi abbia problemi seri con implicazioni mediche. Le generali raccomandazioni che si sintetizzano in esercitazioni di **30-40** minuti per **2-4** volte a settimana vanno bene sia per le donne in attesa che per tutti gli altri.

Questa è una piccola analisi di studi sull'argomento.

Il primo si interessa sul cambio di attività fisica, fitness e forza in relazione allo stato di gravidanza in soggetti con basso, normale ed alto BMI pre-gravidanza. Sessantatre donne con differenti BMI sono state valutate prima di essere incinte e **6** e **27** settimane dopo il parto. I soggetti reclutati hanno una età compresa tra 18 e 40 anni con una media di 30.

Tutte sono moderatamente attive, non fumano, non assumono alcolici e non assumono stupefacenti o droghe.

La composizione corporea è stata indagata utilizzando più mezzi come la pesata idrostatica, il contenuto minerale delle ossa, la densità corporea con metodi non idrostatici.

L'attività fisica è stata testata rilevando al ciclo ergometro il Vo2 Max. La forza è stata testata al leg press, leg extension, la spinta su panca con bilanciere e la tirata al lat machine, ricercando il massimale (1RM).

Il dato più interessante emerso è stato l'abbassamento del Vo2 Max e della forza tra le misurazioni pre-gravidanza e dopo sei settimane dal parto.

Solo qualcuno di questi casi recupera il decremento entro le 27 settimane dopo il parto. Questo cambio avviene indipendentemente dal BMI iniziale.

La perdita di forza non é recuperata nemmeno dopo le 27 settimane dal parto.

Questa caduta interessa principalmente la parte bassa del corpo. Sebbene i soggetti non ammettono variazioni quantitative nelle attività quotidiane. Durante la gravidanza per questioni di sicurezza non è stato rilevato il Vo2 Max.

Gli autori ipotizzano che il recupero dalle 6 alle 27 settimane dipende dalle maggiori responsabilità verso i nati.

Lo studio mette in evidenza quindi questa caduta di fitness ed un recupero solo parziale.

Per quanto riguarda la possibilità di continuare gli allenamenti di donne incinta, altri studi mettono in evidenza la mancanza di problemi. **Da tenere in evidenza che i recuperi tra le serie devono essere allungati ed inoltre, bisogna evitare la posizione supina che realizzerebbe una compressione sulla cavità addominale.**

Si è rilevato un aumento dei battiti cardiaci sotto sforzo nelle gestanti che non ha dato nessuna negatività al feto.

Un ulteriore studio ha indagato sulla possibilità di un incremento dell'acido lattico nel latte materno in soggetti che si allenano con pesi nel range lattacido. Non è stato rilevato nessun aumento.

Quindi, in varia misura, la gravidanza ed il parto comportano un fisiologico abbassamento del livello di efficienza fisica: le persone interessate ne devono prendere consapevolezza nel prosieguo dei propri progetti sportivi,

recuperando, senza infondate ed eccessive preoccupazioni, con la dovuta gradualità.

In conclusione, allenarsi risulta positivo sia per la madre che per il feto. Da tenere presente la particolare condizione e qualche accorgimento. Il buon senso suggerisce inoltre come non vi sia alcun motivo di ricercare – in questo periodo – record o prestazioni massimali.