

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Sport e gravidanza: un binomio fondamentale per mamma e bambino

Andrea Mazzearella · Friday, September 26th, 2025

Quando si parla di gravidanza ci sono alcune **credenze popolari**, ancora oggi ben radicate nella mentalità collettiva: che la futura mamma mangi “per due” e stia a riposo assoluto per garantire un decorso regolare della gestazione e la nascita di un bambino sano. **In realtà**, in caso di gravidanza fisiologica, queste indicazioni **non trovano alcun fondamento scientifico** e rientrano nei miti sulla gravidanza che vanno sfatati. Movimento e corretta alimentazione hanno, infatti, un **impatto positivo sulla gestazione**: mantengono “sveglia” il metabolismo materno, proteggendone il sistema cardiocircolatorio, evita l’insorgenza di complicanze quali il diabete gestazionale e l’ipertensione che possono interferire sul benessere della mamma e del bambino. Inoltre, l’esercizio fisico aiuta a sostenere il tono muscolare, migliora la postura, allevia i dolori alla schiena che affliggono, spesso, le future mamme, rafforza il pavimento pelvico preparandolo al parto, rilascia endorfine che migliorano l’umore e **combattono ansia e stress**, fattori cruciali per una gravidanza più serena.

Tra le domande più comuni, oltre allo stato di salute, ce ne sono numerose relative all’attività fisica alle quali risponde la dottoressa **Maria Luisa Muggiasca** direttrice della Ginecologia e Ostetricia dell’ospedale di Garbagnate.

Di seguito l’intervista svolta dall’Asst Rhodense

Ma quale tipo di attività fisica va privilegiato in gravidanza e quanto tempo bisogna dedicare al movimento perché sia davvero benefico?

«È importante che l’attività scelta tenga conto dei cambiamenti che avvengono nel corpo e che sono strettamente correlati alla gestazione. In gravidanza le giunture diventano più soffici ed i legamenti si allungano per effetto ormonale: per tale motivo è meglio evitare movimenti bruschi o traumatici che possono mettere a rischio le articolazioni. L’esercizio aerobico, durante il quale si muovono in maniera ritmica grossi muscoli del corpo come quelli di braccia e gambe, rappresenta l’attività consigliata. Secondo le linee guida nazionali, nelle donne sane, si raccomanda, durante la gravidanza, un’attività aerobica moderata per 150 minuti a settimana, suddivisi in trenta minuti per cinque giorni. Camminare, anche velocemente, è il modo più semplice di tenersi in esercizio senza rischi. Anche il nuoto può rappresentare una valida opzione, piacevole e rilassante, perché l’assenza di gravità facilita i movimenti e può essere un valido aiuto in caso di dolori lombari.

Anche pedalare è un ottimo esercizio, la cyclette rientra tra le attività particolarmente raccomandate in gravidanza con le dovute precauzioni. Un grande giovamento si può ottenere anche dalla pratica dello yoga e del pilates che, oltre a favorire l'elasticità delle articolazioni, la fluidità dei movimenti e l'allungamento dei muscoli, aiutano il rilassamento e massimizzano l'effetto benefico della respirazione. Vanno invece evitati gli sport violenti, quelli di contatto (box o judo), quelli a rischio di urti sull'addome, quelli a rischio di cadute (sci, equitazione, pattinaggio) e quelli che obbligano a rimanere in posizione eretta o stese sulla schiena a lungo, soprattutto in fasi avanzate della gravidanza».

Quali sono le precauzioni da prendere?

«Usare il buon senso, avere cura di sé, dare ascolto ai messaggi provenienti dal corpo, non esagerare, non sottoporsi a stress, bere molta acqua, indossare indumenti comodi, evitando un eccessivo surriscaldamento, sono le regole fondamentali per godere al meglio dell'attività fisica in gravidanza senza preoccupazioni».

This entry was posted on Friday, September 26th, 2025 at 3:31 pm and is filed under [Rhodense](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.