

# Gravidanza e nuoto

*Numerosi i benefici dell'attività fisica in gravidanza. Il nuoto aiuta molto a prepararsi e a riprendersi dal parto.*

Il fatto che tu sia incinta non significa automaticamente una vita totalmente sedentaria. La gravidanza, come l'allenamento, ha bisogno di impegno, pianificazione, flessibilità, compromessi e buon senso.

I benefici dell'attività fisica in gravidanza sono numerosi. Da varie ricerche è emerso che un lieve esercizio aiuta il tuo corpo a prepararsi e riprendersi dal parto, nonché a ridurre i fastidiosi sintomi della gravidanza come nausea, insonnia, gonfiore e dolori vari. E in nuoto aiuta parecchio.

## I benefici

Nuotare è forse il modo migliore di fare attività fisica in gravidanza. Anche una breve e lenta nuotata ti fornisce un ottimo esercizio cardio-vascolare che ti stimola la circolazione e aiuta il trasporto di ossigeno e sostanze nutritive nel corpo. Questo ti aiuta a sentirti più energica, riduce la ritenzione idrica e il gonfiore.

Nuotare inoltre fa lavorare tutti i principali gruppi muscolari, quindi andarci regolarmente faciliterà lo sviluppo del tono muscolare, aiutandoti ad adattarti meglio alla tua forma che cambia e a riconquistare la forma che avevi prima della gravidanza molto più facilmente. Nuotando inoltre aumenti la resistenza e la reazione delle endorfine, cosa che ti aiuterà a tollerare meglio il dolore durante il travaglio.

L'immersione in acqua ti offre un ambiente in cui lavorare senza peso. Questo è particolarmente buono in gravidanza quando giunture, muscoli e legamenti sono particolarmente delicati, poiché un aumentato livello di progesterone li rende più morbidi ed eccessivamente flessibili. Nuotare non presenta praticamente alcun rischio di danni a giunture e legamenti, e aiuta a ridurre i dolori.

Nuotare inoltre ti dà l'opportunità di rilassarti – nuotare lentamente da una parte all'altra della vasca può essere molto terapeutico, mentre fluttuare in piscina con l'acqua che sostiene il tuo bambino può aiutarti a rilassare sia corpo che mente.

## Come dovrei nuotare?

Se hai una gravidanza sana, dovresti riuscire a nuotare regolarmente per tutti i nove mesi. Normalmente si raccomanda di fare un esercizio moderato per 30 minuti 3 - 4 volte la settimana. Tuttavia è importante ascoltare il proprio corpo e non sforzarsi troppo. Dovresti sempre fare un po' di riscaldamento, raffreddamento e stretching prima e dopo il nuoto, per aiutare il corpo a prepararsi e poi a riprendersi dall'attività.

Salvo controindicazioni, puoi fare qualsiasi stile con cui ti trovi bene, ottieni beneficio fisico e ti diverti. Tuttavia, la rana è particolarmente utile nel migliorare la postura e ridurre il mal di schiena, poiché rinforza i muscoli addominali, della schiena, del petto e delle spalle.

Se non sei molto allenata, meglio iniziare lentamente e aumentare nel corso delle settimane il tempo trascorso in piscina, anche se sei nel secondo trimestre. Dovrai iniziare lentamente, allungarti bene prima e dopo, riscaldarti e raffreddarti in modo graduale e non affaticarti troppo. In

gravidanza il tuo obiettivo deve essere fare ciò che fa meglio a te e al bambino piuttosto che spingere il corpo a migliorare la forma fisica.

Benché fare esercizio in acqua aiuti a ridurre il rischio di surriscaldamento, è comunque importante bere molto prima, durante e dopo aver nuotato, per prevenire la disidratazione. Dovresti inoltre mangiare uno snack come un frutto o uno yogurt dopo aver nuotato, per tenere alto il livello di glucosio.

## Precauzioni

Anche se i benefici del nuoto sono numerosi, è importante prendere alcune precauzioni. Dovresti evitare di usare la vasca idromassaggio, la sauna e il bagno turco. Inoltre, parla sempre con il medico prima di iniziare un programma di attività fisica e tienilo aggiornato sui tuoi progressi. Se senti dolori alla schiena o addominali, vertigini, palpitazioni, perdite di sangue o di fluido o contrazioni uterine fatti subito vedere dal medico.

Se hai la sua approvazione, nuotare regolarmente durante la gravidanza ti aiuterà ad affrontare meglio i cambiamenti fisici ed emotivi che l'arrivo di un nuovo bambino comporta.

