

## SPORT DOPO IL PARTO? UN DOVERE

La nascita di un figlio non danneggia una donna, che può tornare a fare sport anche ad alto livello. Serve a ritrovare la linea e rafforzare le prime relazioni col bimbo. E a livello psicologico...

Le mamme volanti sono ormai così numerose da non fare più notizia. «Volanti» sono tutte quelle atlete che tornano a gareggiare e a vincere dopo avere avuto un bambino: Dorina Vaccaroni, Gabriella Dorio... Che un'atleta, nato il suo bambino, riprenda ad allenarsi e gareggiare ai massimi livelli, dimostra anzitutto che la gravidanza (uno stato fisiologico transitorio, non uno stato patologico) non danneggia il corpo dell'atleta.

### I TEMPI DELLA RIPRESA

Esistono variabili, nei tempi di ripresa, a seconda della disciplina e dell'eventuale allattamento. Per alcuni sport è possibile mantenersi in attività, anche se ridotta, fino quasi al termine della gravidanza (corsa, sci, tennis, pattinaggio, vela e ciclismo...), ovvero fino a quando il grembo non costituisce grosso impedimento. Come pure esistono sport che per le loro caratteristiche vengono sospesi appena si annuncia l'arrivo del bebè: paracadutismo, arti marziali, tuffi. A tutte le donne in genere è consigliato fare attività fisica in gravidanza.

1- Per aiutare la circolazione sanguigna, ossigenando organi e tessuti di mamma e bebè.

2- Per mantenere il tono muscolare, che con l'aumento dell'inibizione dei tessuti, dovuto alla particolare situazione ormonale, tende a diminuire.

3- Per combattere la comparsa di varici alle gambe, con le modalità e gli accorgimenti suggeriti sia dal mese di gestazione, sia dall'ambiente dove si vive, sia dalle abilità individuali e dal gradimento soggettivo.

### PICCOLI ACCORGIMENTI

Nato il bambino e superati i mesi dell'allattamento, se la mamma si è mantenuta in attività, può progressivamente riprendere gli allenamenti. Il suo fisico ha bisogno di alcuni accorgimenti, come body o fasce addominali per contenere e sostenere l'addome finché la natura non avrà provveduto al recupero del tono dei muscoli addominali, rilassati e dilatati per la presenza del bebè. Se non si provvede con qualche accorgimento, accade che gli intestini invadono il maggiore spazio a disposizione per poi tenerselo per sempre, dando quel brutto aspetto sformato della donna di un tempo.

Anche un'adeguata ginnastica per gli addominali contribuisce a restituire la linea precedente: la ginnastica è molto utile anche per far perdere i chili accumulati nei mesi della gestazione e dell'allattamento.

Molto spesso, prima del parto, le mamme accusano affanno, palpitazioni: questo avviene per l'ingombro del bebè che, crescendo, si fa spazio e spinge in alto il diaframma (grande muscolo trasversale che separa l'addome dal torace e che serve per la ventilazione polmonare) e comprime in alto i polmoni che possono espandersi sempre meno.

Anche il cuore, appoggiato sul diaframma, risente del minore spazio. Da qui derivano tutti quei disturbi cardiorespiratori a cui abbiamo accennato. La ripresa dell'attività fisica serve anche per il recupero funzionale normale, perché si torna all'impegno cardiocircolatorio «per 1» e non più «per 2»...

### I VANTAGGI DI CHI FA SPORT

Grande vantaggio, per la loro «vita di donna», hanno le atlete rispetto a quelle che non hanno mai fatto sport, perché la conoscenza del proprio corpo, la consapevolezza di che cosa significhi l'impegno fisico e la capacità di sopportazione acquisita con gli allenamenti e le gare, danno loro, non solo maggiore forza ed energia, ma anche maggiore gioia nel mettere al mondo un bambino.

### I CORSI

La nascita di un bambino è spesso il momento in cui la donna prende consapevolezza di sé, sia da un punto di vista morale, sia da un punto di vista corporeo e, se non lo aveva mai fatto prima, spinta anche da motivi estetici, comincia a frequentare piscine e palestre. Molto accattivanti sono i corsi per «piccolissimi nuotatori», dove le mamme possono portare i neonati. Le mamme devono stare accanto ai loro bambini, e fanno un'ottima ginnastica in vasca. In moltissimi centri e palestre esistono poi corsi «mamma-bambino». Se non si è al primo figlio, accompagnando il maggiore a fare sport la mamma può approfittarne per fare lo stesso, e comincia magari una nuova carriera di sportiva amatoriale, con i figli come primi tifosi.

Le donne più feconde del mondo sono quelle del Rwanda con 8,3 figli, seguite da quelle dello Yemen (7,7) e del Malawi (7,6). Sarebbero le italiane, invece, le meno feconde con 1,3 figli, seguite da austriache e danesi (1,5).

#### LINK UTILI:

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)  
[www.casasicura.info](http://www.casasicura.info)

Concessione:  
"La Gazzetta dello Sport"  
Un salto nel blu news  
lo puoi trovare nelle piscine di:

## COME VIVERE DI PIU' E MEGLIO

È più giusto dedicare all'attività fisica 40 minuti sei giorni su sette che tre o quattro ore un solo giorno la settimana. Mai esagerare, mai mettersi in competizione con i propri figli. E prima di cominciare, è indispensabile un'accurata visita medica

Premessa: lo sport può essere un aiuto alla qualità della vita, non solo alla quantità. In altre parole: lo sport può far vivere un po' più a lungo, ma soprattutto migliora la qualità dell'anzianità. Seconda premessa: i 50 anni non devono rappresentare un punto di arrivo, ma possono diventare addirittura un punto di partenza. Almeno per chi vuole dedicarsi a un'attività fisica e sportiva. Certo, il corpo non è più quello dei 20 anni, e a questa realtà bisogna rassegnarsi. Perché ribellarsi—e quindi cercare di migliorarsi a tutti i costi—potrebbe essere deleterio. Però, soprattutto se si è sempre continuato a fare sport, a 50 anni (e oltre) il corpo è ancora forte, vigoroso, soprattutto resistente.

### I CONSIGLI

Meglio 40 minuti tutti i giorni (anzi, sei giorni su sette), che 3 o 4 ore un solo giorno la settimana. Lo sport, inteso come costruzione e mantenimento di un organismo sano, è fatto da tante gocce quotidiane di sudore. Ma innanzitutto ci vuole una visita medica. E che sia accurata, completa di elettrocardiogramma di base; sotto sforzo e di esami del sangue di routine. Non solo per i principianti o per chi è fuori forma, ma per tutti.

Per quanto riguarda gli sport, bisogna evitare quelli pericolosi, da combattimento, da contatto e comunque ad alta intensità. Un'eccezione può essere fatta per chi ha già praticato una di queste discipline in gioventù, ma con un po' di buon senso si capisce che è molto meglio dedicarsi a un'attività più semplice e salutare come correre, nuotare o pedalare. Negli sport da contatto e da combattimento si comprendono anche judo e karate ma, lontano da obiettivi agonistici, queste arti marziali sono indicate per tutti.

### I VANTAGGI

Fra i tanti vantaggi, lo sport restituisce anche uno stile di vita sano e corretto. È dimostrato che fare sport significa anche adeguarsi a un'alimentazione senza eccessi, evitare fumo e alcol; allo stesso tempo fare sport significa poter godere di un riposo più tranquillo, un umore migliore, perfino una vita sessuale più serena.



Rodolfo TAVANA  
medico dello sport, specializzato in ortopedia e traumatologia

Castelmassa  
Cittadella  
Codroipo  
Firenze  
Latisana  
Oderzo  
Padovanuoto  
Portogruaro  
Rosà  
Stra  
Team 2001  
-Padova  
-Rovereto  
-Trieste  
-Piove di Sacco  
-Legnago  
-Treviso  
-Vigona

## IL CORSO

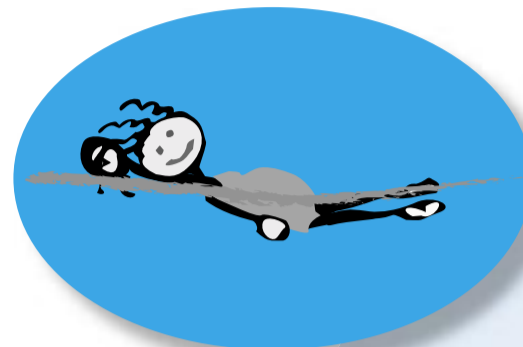
### Perché un corso di preparazione al parto in acqua?

- 1) Il peso del corpo (rapidamente aumentato nel corso di pochi mesi) nell'acqua risulta notevolmente inferiore rispetto all'ambiente terra-aria.
- 2) La gestante consuma un elevato numero di calorie senza affaticarsi e senza affaticare l'apparato cardiovascolare.
- 3) L'acqua è miorilassante, pertanto gli esercizi di decontrazione muscolare vengono interiorizzati molto più facilmente e rapidamente rispetto all'ambiente terra-aria.
- 4) Motivazione psicologica. Durante i nove mesi di gravidanza il bambino è immerso nel liquido amniotico e la madre sperimenta una situazione analoga a quella del bambino sentendosi molto più vicina a lui.

Una donna padrona di sé sul piano corporeo, cognitivo ed emotivo è anche una madre equilibrata e capace di dare «un'alimentazione affettiva» equilibrata e serena al figlio. Tutto questo permette una sana qualità di rapporti umani in famiglia e fuori.

Gli esercizi di preparazione al parto:

- 1) Esercizi respiratori.
- 2) Presa di coscienza corporea.
- 3) Mobilizzazione articolare.
- 4) Miglioramento dei vari distretti muscolari.
- 5) Esercizi specifici sia per il travaglio sia per il parto.
- 6) Stretching (allungamento muscolare) prima di scendere in acqua.



## IL NUOTO AIUTA LA GRAVIDANZA

### Tonifica i muscoli, migliora le capacità cardiache e respiratorie, fa crescere la sicurezza in se stesse

Oggi si parla tanto di attività sportiva anche per le donne che si avvicinano al parto. Finalmente fino a pochi anni fa lo sport era vietato o mal sopportato! Adesso, invece, si conoscono e si divulgano i grandi vantaggi e benefici.

La finalità del corso è il benessere psicofisico della gestante e del futuro nascituro nel periodo della gravidanza, durante e dopo il parto.

Non si tratta semplicemente di «far nuotare le gestanti». Attraverso l'esecuzione di esercizi specifici effettuati in acqua; la donna prende coscienza del proprio corpo nella sua totalità, impara a «sentire» i suoi muscoli, dove questi sono localizzati, come fare per contrarli e per decontrarli; questa capacità di «sentirsi» dà alla donna una notevole sicurezza in se stessa. Ella sarà perfettamente consapevole delle trasformazioni fisiologiche e anatomiche che avverranno durante i nove mesi della gestazione, si renderà conto che la gravidanza non è uno stato «patologico» ma una condizione normale in cui lei è artefice di un evento naturale.

#### DUE VOLTE LA SETTIMANA

Durante le lezioni la gestante eserciterà quella muscolatura la cui contrazione

sarà fondamentale per l'evento parto, il sapere cosa fare durante il travaglio e il parto la renderanno quindi serena e sicura di sé. Il confronto continuo con le altre gestanti che affrontano gli stessi problemi (psicologia di gruppo) consente poi a ognuna di sentirsi perfettamente a proprio agio.

#### IL SÌ DEL GINECOLOGO

È necessario che le gestanti che decidano di prendere parte alle lezioni abbiano prima il consenso del proprio ginecologo e che siano quindi in condizioni di buona salute generale.

Durante le lezioni si eseguono esercizi generali e specifici tendenti a:

- 1- Migliorare la capacità vitale e ottimizzare l'ossigenazione (fatto questo importante durante il travaglio per cui molte energie vengono consumate inutilmente in quanto la donna è stanca e incapace di gestire efficacemente la propria respirazione).
- 2- Miglioramento della mobilità articolare con particolare attenzione alle articolazioni del bacino, dell'anca e della colonna vertebrale.
- 3- Mantenimento e in alcuni casi miglio-

ramento del tono muscolare (con particolare attenzione all'elasticità della parete addominale e del perineo senza arrivare a un eccessivo ipertono di questi muscoli in quanto vengono effettuati in acqua).

4- Miglioramento della funzione cardiocircolatoria con diminuzione della pressione sanguigna e facilitato ritorno del sangue venoso al cuore (si prevencono varici).

5- Presa di coscienza corporea e capacità di sentire i singoli segmenti del corpo che si adatteranno alla nuova situazione. Accettazione del proprio corpo «modificato» in gravidanza. Capacità di decontrarsi totalmente e capacità di decontrarre singoli gruppi muscolari.

Maria Rosaria DI GREGORIO  
insegnante ISEF e istruttrice di nuoto

## VEENE VARICOSE

### Nuoto e bicicletta, le migliori medicine

Uno dei maggiori problemi delle donne durante la gravidanza (ma il caso riguarda anche gli uomini) è la comparsa delle vene varicose.

#### COME SI MANIFESTA.

La malattia varicosa si manifesta con sensazione di pesantezza alle gambe, pruriti, modesti edemi alle caviglie. Più tardi, se la malattia prosegue, compaiono tratti di vene dilatati: assomigliano a dei cordoncini, prima rettilinei, poi tortuosi.

#### RIMEDI.

Innanzitutto è bene rivolgersi a un medico specialista.

In ogni caso, all'inizio si deve diminuire il peso (se si è in sovrappeso) smettere di fumare, evitare di stare tanto tempo immobili, soprattutto se si è al caldo e in posizione eretta.

Se la malattia è già a uno stadio avanzato, è necessario rivolgersi a un medico chirurgo vascolare. Bisogna eliminare il tratto di vena incontinente e in questo modo si evita anche di aumentare la pressione venosa locale

#### PREVENZIONE.

È indispensabile cambiare lo stile di vita. Innanzitutto si deve fare più attività fisica e sportiva: nuoto e bicicletta sono discipline ideali, perché non si grava con il peso del corpo sulle gambe.

Poi è sempre consigliato diminuire di peso (se si è in sovrappeso), smettere di fumare, correggere eventuali problemi ematologici e verificare se ci sono problemi ereditari di coagulazione.

