



Yoga «in», parapendio «out»: dalla dieta ai rimedi antinausea, i consigli in gravidanza

Il **movimento fisico** è tutt'altro che vietato: è anzi consigliato perché favorisce la circolazione linfatica, aiutando a prevenire la ritenzione idrica, e stimola le endorfine, le sostanze naturalmente prodotte dal nostro organismo responsabili del benessere. Meglio però dedicarsi a movimenti semplici e rilassanti, evitando ritmi troppo sostenuti. A parlarne a *Salute24* è **Nicola Surico**, **presidente della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO)**: "Sono consentiti lo stretching, la ginnastica a terra, lo yoga e tutto quanto aiuti ad armonizzare con dolcezza corpo e mente. Da evitare assolutamente, invece, esercizi aerobici con ritmi troppo sostenuti ed equitazione, tennis, squash, sci, snowboard e parapendio". Contro le **nausee dei primi mesi**, spiega l'esperto, bene cibi secchi da consumare spesso e in piccoli pasti, e per **prevenire le smagliature** le parole d'ordine sono "giusti prodotti" e, soprattutto, "costanza nell'applicazione". Quanto all'**alimentazione**, non dimenticare di fare scorta di latte, carne e pesce, evitare assolutamente alcolici e cibi crudi e moderare il consumo di caffè e tè.

Molte lettrici ci chiedono se e come è possibile distinguere i sintomi del ciclo mestruale da quelli della gravidanza.

"La sindrome premestruale è un insieme di sintomi fisici e psichici - stanchezza, gonfiore e dolore addominale o alla schiena (zona lombare), dolore al seno, ritenzione idrica e a volte nausea, aggressività e cambiamenti repentini d'umore - che alcune donne possono avvertire a ridosso delle mestruazioni. Si manifestano dai 7 ai 4 giorni prima dell'inizio del flusso mestruale e migliorano con l'inizio della mestruazione. I sintomi di una probabile gravidanza sono diversi e non uguali per tutte le donne. Di solito compaiono nel secondo-terzo mese, ma alcune donne li avvertono già dopo 15-20 giorni dal concepimento. Molto dipende dal tipo di sintomo: i primissimi sono quelli relativi al seno (1-2 settimane dopo il concepimento), segue la stanchezza (1-6 settimane dopo il concepimento), poi la sensibilità agli odori e la nausea (2-8 settimane dopo il concepimento). Alla luce di quanto detto, quindi, è davvero troppo difficile diagnosticare una gravidanza dai primi sintomi, in quanto sono del tutto simili a quelli premestruali. La manifestazione più indicativa di una possibile gravidanza, è l'amenorrea, ovvero la mancanza delle mestruazioni, che non implica tuttavia necessariamente gravidanza: ci sono altre cause che producono amenorrea (stress psicofisici, dimagrimento eccessivo, patologie endocrinologiche e o ginecologiche da indagare con lo specialista. L'unico modo per accertare una gravidanza rimangono quindi i test specifici eseguibili sulle urine o su sangue".

Movimento fisico e gravidanza: per quali movimenti è bene optare, quali è meglio evitare?

"L'esercizio fisico non è assolutamente vietato: questo, infatti, stimola la circolazione del sangue, favorisce l'ossigenazione della mamma e del piccolo e stimola il sonno. Già dal I trimestre di gravidanza può essere utile fare ginnastica, purché sia fatta con moderazione, e con movimenti

graduali e lenti. La gravidanza produce una distensione considerevole dei muscoli addominali ed è importante mantenerli elastici e allenati, soprattutto negli ultimi mesi. Una buona tonicità della muscolatura addominale, infatti, permetterà una miglior dinamica al parto. Per far sì che la ginnastica sia efficace è necessario che venga praticata regolarmente.

Particolarmente indicato è il nuoto, che può essere praticato per tutta la durata della gravidanza, fino (quasi) a termine: ha un'azione di rilassamento psichico e muscolare, non carica la muscolatura della colonna, tonifica tutti i muscoli. Non ultimo, aiuta ad ottimizzare il giusto aumento di peso (in tutto 9-12 chili al massimo) e a mantenere un'armoniosa forma del corpo. Utili sono anche passeggiate quotidiane di buon passo (un'ora al giorno è perfetta), con scarpe comode.

Sono consentiti lo stretching, la ginnastica a terra, lo yoga e tutto quanto aiuti ad armonizzare con dolcezza corpo e mente, tramite un uso consapevole e rilassato del respiro. Da evitare tutti gli sport che prevedono eccessive sollecitazioni fisiche, perché la lassità legamentosa e il rallentamento dei riflessi possono facilitare incidenti e cadute pericolosi per mamma e bambino.

Sono inoltre da evitare assolutamente equitazione, tennis, squash, sci, snowboard, parapendio, ma anche esercizi aerobici con ritmi troppo sostenuti".

[Leggi anche: Gravidanza e stile di vita, tra realtà e miti da sfatare](#)

Alimentazione da seguire: cosa evitare, quali accorgimenti adottare. E poi: le restrizioni nel consumo di gelato artigianale e nelle uova sono veritiere o sono falsi miti?

"La qualità dell'alimentazione durante la gravidanza influenza profondamente la salute della madre e del prodotto del concepimento. L'ideale è condurre una dieta semplice, ma nutriente, variegata e con pochi grassi.

Considerando che la variazione di peso consigliata in gravidanza va stabilita in base al valore di Body Mass Index (BMI) pregestazionale, la maggior parte delle donne necessita, probabilmente, di un apporto calorico giornaliero tra le 2200 e le 2900 Kcal. Non è necessario stravolgere le proprie scelte dietetiche, bisognerà invece riequilibrarle tenendo presente l'aumentato fabbisogno di energia e di alcuni nutrienti. Utile è il consumo di latte per il contenuto di calcio, fosforo, magnesio, vitamine A e D e di alimenti con proteine a elevato valore biologico come carne, pesce, uova e formaggi. In particolare si consiglia l'assunzione di carne, con preferenza per la bianca oppure quella di cavallo, ideale per il suo contenuto di ferro. In caso di dieta vegana è necessario rinforzare la dieta anche con amminoacidi essenziali e vitamina B12. Tra gli alimenti da consumare con moderazione ricordiamo caffè, tè e bevande che contengono caffeina, mentre è da eliminare il consumo di alcoolici. È importante evitare il consumo di latte non pastorizzato, carni crude, insaccati, verdura e frutta non correttamente lavate (per il rischio di contrarre malattie infettive quali toxoplasmosi, salmonellosi e brucellosi). Sarebbe preferibile sostituire la carne con il pesce almeno 2-3 volte alla settimana per la presenza di acidi grassi polinsaturi, fosforo, iodio e per la maggiore digeribilità. Si raccomanda di preferire cibi poco elaborati, facilmente digeribili e non eccedere nel consumo di alimenti dolci al fine di contenere l'aumento ponderale e la possibilità di insorgenza di diabete gestazionale. Inoltre, l'uso del sale dovrebbe essere ridotto ma non eliminato, per non accentuare la ritenzione idrica e per un miglior controllo pressorio.

Per quanto riguarda invece uova crude o altri cibi che contengono uova crude, dovrebbero essere evitati a causa della potenziale esposizione alla salmonella. Ovviamente se le uova o le ricette che ne fanno uso prevedono una buona cottura, questo ridurrà l'esposizione alla salmonella. I gelati, le salse e lo zabaione se sono fatti con uova pastorizzate non aumentano il rischio di contrarre un'infezione da salmonella".

[Leggi anche: gravidanza e alimentazione, tra realtà e miti da sfatare](#)

Crema per limitare le smagliature? Quali usare e da quando iniziare ad applicarle?

"La comparsa di smagliature in gravidanza è uno degli inestetismi più frequenti e difficili da evitare. Il periodo più critico inizia dal quinto mese, per toccare il picco massimo tra il settimo e il nono, quando la tensione addominale è massima. Le parti del corpo in cui si localizzano maggiormente sono i fianchi, l'addome e il seno. Nella maggior parte dei casi non si avvertono sintomi, perché la loro comparsa è del tutto improvvisa, a volte si avverte un leggero pizzicore o prurito che nessuna donna associa alla comparsa di smagliature. Durante i nove mesi, prima di tutto, bisogna evitare di prendere chili troppo bruscamente seguendo il prospetto alimentare consigliato dal ginecologo, associando un regolare esercizio fisico e una buona idratazione. Contemporaneamente, applicate nelle zone più a rischio un ottimo prodotto antismagliature a base di collagene ed elastina. In commercio ce ne sono tantissimi e sono tutti efficaci, ma devono essere applicati regolarmente".

Rimedi antinausea.

"La nausea e il vomito possono essere molto fastidiosi. Questi disturbi durano generalmente fino alla 12-16 settimana. La comparsa della nausea è molto variabile durante la giornata, spesso si presenta al mattino, o dopo i pasti o al momento di coricarsi. Nella maggioranza dei casi la nausea e il vomito in gravidanza non richiedono particolari cure mediche. Anche se sono un sintomo fastidioso e talvolta debilitante è rassicurante sapere che non provocano danni e conseguenze al bambino. Con qualche accorgimento possono essere tenuti sotto controllo:

1. Consumare piccoli pasti distribuiti durante l'arco della giornata: prediligere cibi asciutti, come patate, biscotti, cracker o pane, che aiutano ad assorbire le secrezioni gastriche in eccesso; consumare frutta fresca, che aiuta a reintegrare sali e liquidi in caso di eccessivo vomito ed evitare i fritti. Limitare, inoltre, l'assunzione di alimenti che possono aumentare l'acidità come le spremute d'agrumi e il caffè. Alimenti a base di menta o zenzero possono, invece, aiutare a contrastare la nausea.
2. Fare movimento: sono sufficienti 15 minuti di passeggiata veloce. Il movimento fisico stimola la produzione da parte dell'organismo delle endorfine, sostanze ormonali che oltre a contribuire al benessere psicofisico della gestante hanno un'azione inibente sulla nausea.
3. Usare apposite bende per i polsi, che agiscono secondo il principio della digitopressione.
4. Assumere integratori che contengano vitamina B6 o Zinco.
5. E' possibile provare l'agopuntura, rivolgendosi ovviamente a un professionista. Se il disturbo si manifesta in modo grave e frequente in modo da impedire l'assimilazione degli alimenti è bene rivolgersi al proprio medico curante".

Rimedi anti-ritenzione idrica.

"La ritenzione idrica è un fenomeno che si presenta soprattutto a termine di gravidanza a causa dell'insufficienza venosa e linfatica degli arti inferiori dovuta alla vasodilatazione indotta dal progesterone e alla compressione da parte dell'utero gravidico sul circolo venoso associata a un aumento fisiologico dei fluidi corporei (ipervolemia) e a una redistribuzione dei liquidi a favore del compartimento extravascolare. Per contrastare questo fenomeno per prima cosa è importante idratarsi molto e condurre un'alimentazione adeguata povera di sale, in modo da non aumentare ulteriormente il richiamo di liquidi nei tessuti. Fare movimento in modo regolare per facilitare il massaggio muscolare venoso, senza però passare prolungati periodi in posizione eretta. Non indossare indumenti che siano troppo aderenti. Ultimamente si consigliano anche sedute di linfo drenaggio che possano attivare maggiormente la circolazione venosa e linfatica con cadenza

di 2-3 volte al settimana, purché vengano effettuati presso centri specializzati".

Quali sono le posizioni migliori per dormire, e quali è meglio evitare.

"Nei primi mesi della gravidanza, solitamente, non si verificano importanti alterazioni del ritmo sonno/veglia. I disturbi sono lievi e il pancione è ancora poco prominente. Col passare del tempo, però, possono insorgere delle difficoltà a dormire nella posizione abituale: la posizione migliore da assumere, pertanto, è quella sul fianco sinistro con le gambe piegate. Meglio circondarsi di cuscini, che serviranno a evitare di girarsi in continuazione nel corso della notte, assumendo posizioni scorrette come quella supina o sul fianco destro; in queste posizioni infatti il peso dell'utero gravidico può provocare una compressione sui reni, sull'intestino rallentando o ostacolando la digestione o sulla vena cava inferiore, che potrebbe anche causare, in taluni casi, un'alterazione del ritorno di sangue venoso al cuore".