

Visto in attesa Per le donne incinte la canicola è un nemico insidioso: ecco come combatterla



ANCHE LE STAR S'AFFATICANO...
 Due Vip che affrontano l'estate in gravidanza. A sinistra, Raffaella Fico, 24 anni. A destra, Ludmilla Radchenko, 33, con il compagno Matteo Viviani, 38.



l'esperto



Risponde alle domande Nicola Surico, presidente della Società italiana di ginecologia e ostetricia (Sigo)

Se fa caldo, il tuo pancione va tenuto sempre in fresco

Per affrontare al meglio la gravidanza d'estate, è fondamentale essere molto idratate, cioè bere circa due litri d'acqua al giorno, esporsi al sole per brevi periodi e approfittarne per stare il più a lungo possibile... a mollo

di Rosanna Frati
 Milano, luglio.

La gravidanza è senz'altro uno dei periodi più belli nella vita di una donna. Ma anche, e soprattutto nella stagione estiva, uno dei più faticosi. Specie se la futura mamma è nel quinto-sesto mese, quando il peso del «pancione» si fa sentire.

«Con l'afa le gambe tendono sempre a diventare gonfie»

Infatti, a causa delle alte temperature, del livello di umidità che aumenta, rendendo la calura ancor più insopportabile, basta anche un piccolo sforzo per far sentire in affanno le donne in attesa. «Oltretutto il progesterone, l'ormo-

ne della gravidanza, può far aumentare la temperatura corporea fino a un grado in più rispetto a quella abituale. E questo, in estate, aumenta il disagio delle gestanti», afferma il professor Nicola Surico, presidente della Società che

riunisce ginecologi e ostetrici (Sigo) e direttore della Clinica ginecologica Università Piemonte Orientale. Inoltre uno dei problemi più fastidiosi, il gonfiore delle gambe, che tendono a lievitare di pari passo con il pancione, si

accentua quando la temperatura s'innalza. Che fare per ovviare a questi disturbi? Qual è la dieta che aiuta a combattere la calura? Sono questi gli interrogativi che poniamo al professor Surico.

Quali sono i disturbi tipici della gestazione che vengono accentuati dal caldo?

«Gambe gonfie, senso di irrequietezza, notte disturbata da crampi e bruciori sono la conseguenza dell'accumulo di liquido tra i capillari, dilatati e resi meno elastici dal caldo. Tutti fastidi ai quali non è difficile rimediare: camminare almeno una mezz'ora al giorno, meglio se nell'ac-

L'auto va bene solo per tratti brevi

Sì ai viaggi in nave

L'estate è il periodo in cui si viaggia di più. Qual è il mezzo di trasporto più idoneo per le donne incinte? «Per i lunghi viaggi è preferibile il mezzo più veloce», dice il professor Surico. «Via terra l'automobile va bene per viaggi non troppo lunghi (non più di sei ore al giorno). Poiché è consigliato passeggiare spesso, quasi ogni ora, per evitare il gonfiore agli arti inferiori, è meglio il treno dell'autobus. È sconsigliato lo spostamento in moto. Di norma volare è sicuro in gravidanza, ma occorre ricordare che la maggior parte delle compagnie aeree accetta donne incinte solo al di sotto delle 36 settimane. Infine le navi da crociera garantiscono un viaggio comodo e rilassante, se non si soffre il mal di mare. Certo, se si tratta della prima esperienza in mare, il periodo della gravidanza non è il momento più adatto per sperimentare. In ogni caso, prima di un viaggio è bene sottoporsi a un controllo clinico e consultare il proprio ginecologo».

Le App del telefonino pensate per le future mamme

Oggi il bebè lo si può vedere crescere sull'iPhone

Grazie alle moderne tecnologie, oggi la gravidanza e lo sviluppo del feto si possono seguire passo passo anche sull'iPhone o sul tablet. Sono diverse infatti le «applicazioni» dedicate al tema. La più recente, presentata poche settimane fa e totalmente gratuita, si chiama iMamma ed è stata ideata da un medico italiano per offrire alle donne in dolce attesa un supporto per affrontare in modo sereno le ansie e le preoccupazioni tipiche del periodo. Questa App, scaricabile dall'App Store, contiene tra le altre cose informazioni dettagliate su ogni settimana di gravidanza, il calcolo della presunta data del parto, gli esami cui sottoporsi, il registro delle contrazioni. La futura mamma può registrare anche ogni momento in cui sente il proprio bebè muoversi. Altre App incentrate sulla dolce attesa sono iGravidanza (gratuita) e My baby Life (a pagamento, e in inglese). Molto particolare invece l'App Pregnancy Dashboard 1.0, scaricabile gratis da Internet su iPad, e iPhone, che utilizza un sensore da appoggiare sulla pancia della donna incinta: in questo modo il sistema registra ogni movimento del feto, rivelando anche la posizione in cui si trova.



Sotto, una donna incinta con il suo iPhone. A sinistra, una schermata di iMamma.



qua, stimola la circolazione e contrasta la ritenzione idrica tra i vasi sanguigni. Durante la notte, due cuscini sotto i polpacci aiutano a tenere le gambe leggermente sollevate. Il ristagno idrico e il gonfiore si contrastano anche a tavola, diminuendo drasticamente il sale e bevendo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Si può ricorrere anche ai condizionatori, per combattere il caldo, ma con una avvertenza: cinque-sei gradi in meno rispetto alla temperatura esterna sono sufficienti, mentre una differenza troppo marcata espone a bruschi sbalzi termici, causa di raffreddori e mal di gola».

Fanno bene numerose dolci al giorno?

«Sì, se ci si vuole rinfrescare rapidamente. Facendo però attenzione a non usare il sapone ogni volta,

altrimenti la pelle potrebbe irritarsi. Quando si avverte senso di peso e gonfiore alle gambe, è meglio limitarsi a sciacquarle con acqua fredda, risalendo dalle caviglie alle cosce. Così facendo, si verifica un'immediata vasocostrizione che si ripercuote positivamente sulla circola-

“Mare e montagna hanno entrambi specifici vantaggi”

zione del sangue».

Quali cibi e bevande sono consigliabili per combattere il caldo, specie dal quinto-sesto mese?

«Durante la gravidanza si suda di più e, assieme ai liquidi, si rischia di eliminare preziosi sali minerali, indispensabili per mamma e feto. Una delle regole fondamentali è pertanto bere molta acqua durante l'arco della giornata, evitando

invece tè, caffè e alcolici. A tavola la dieta mediterranea è ottima contro i fastidi estivi: quindi largo a frutta e verdura di stagione, pasta, cereali, legumi, pesce, olio d'oliva ed erbe aromatiche. Il pesce può sostituire la carne, in quanto ha un alto valore proteico ed è ricco di calcio, iodio e fosforo, minerali essenziali durante la gravidanza. Uno spuntino non è con-

troindicato purché sia sano e leggero come la frutta fresca accompagnata da yogurt bianco».

Come vestirsi?

«Quando il pancione comincia a farsi sentire è bene prediligere abiti comodi, in tessuti naturali come cotone e lino e dai colori chiari. Le scarpe devono abbracciare il piede senza essere in alcun modo costrittive e pesanti, meglio

se a pianta larga con tacco basso, di circa tre centimetri».

È tempo di vacanze: meglio il mare o la montagna per le donne in stato interessante?

«Se non soffre di disturbi come pressione alta o diabete, la futura mamma può andare dappertutto, con le dovute cautele. Nel primo trimestre non ci sono particolari controindicazioni nella scelta della località preferita, visto che il rischio di aborto spontaneo, che si corre in questa fase della gravidanza, non è certo condizionato dal fatto di andare in vacanza. Il miglior periodo per viaggiare è tra il quinto e il settimo mese, quando nausea e vomito in genere sono scomparsi. Al mare la presenza di iodio stimola il metabolismo e aiuta a tenere il peso sotto controllo, inoltre c'è la possibilità di muoversi in acqua attivando così la circolazione sanguigna. In montagna invece l'aria fresca riduce la percezione di calore, con un effetto benefico sullo stato psicofisico della gestante. Le passeggiate però devono essere sempre piacevoli e non devono affaticare: quindi, per le vostre camminate, scegliere anche in montagna zone pianeggianti».

Prendere il sole: durante la dolce attesa, come e quando è opportuno farlo?

«Nei primissimi giorni va evitata l'esposizione per più di 15 minuti ed è bene usare una crema solare con fattore di protezione molto alto (tra 30 e 50), per evitare le macchie scure su naso, fronte, zigomi e labbra, causati dagli improvvisi sbalzi ormonali tipici della gravidanza. Nei giorni successivi, è meglio esporsi al sole soltanto in certe ore, cioè tra le 9 e le 11 e tra le 17 e le 19, avendo cura di indossare cappello e occhiali scuri».

Rosanna Frati