



Raccomandazioni per la Svizzera

Movimento e salute durante e dopo la gravidanza

Scopo delle raccomandazioni

Le presenti raccomandazioni si rivolgono ai professionisti che accompagnano le donne durante e dopo la gravidanza. Rappresentano la base per l'elaborazione di raccomandazioni di movimento su misura, adeguate alla situazione individuale. Per maggiori informazioni si rimanda alla sezione «Attuazione delle raccomandazioni nell'ambito della consulenza».

Introduzione

Il movimento e lo sport, praticati regolarmente, sono fondamentali per il benessere e la salute. In linea di principio, i benefici per la salute sono i medesimi per le donne in gravidanza che per tutte le persone adulte. L'esercizio fisico durante e dopo la gravidanza è benefico sia per la madre che per il bambino.

I benefici di movimento e sport durante la gravidanza

Movimento e sport durante la gravidanza hanno effetti positivi su pressione arteriosa, fitness cardiorespiratorio, peso, benessere fisico e qualità del sonno. L'esercizio fisico contribuisce anche a ridurre il rischio di diabete gestazionale. Le donne che fanno attività fisica presentano in genere meno complicazioni legate al parto e vantano una ripresa più rapida dopo il parto. Diversi studi indicano che il movimento durante la gravidanza inciderebbe positivamente, ad esempio, sulla resistenza allo stress e sullo sviluppo comportamentale del bambino. In linea di massima, le donne che praticano attività fisica in gravidanza non devono temere **alcuna conseguenza negativa per il loro bambino.**

Muoversi fa bene: raccomandazioni di base per l'attività fisica durante la gravidanza

Alle donne sane che non presentano complicazioni durante la gravidanza viene raccomandato quanto segue:

Almeno 2 ore e mezzo di movimento a settimana sotto forma di attività quotidiane o sport a intensità media.

È considerata d'intensità media qualsiasi attività fisica che provoca una lieve accelerazione del respiro, ma non per forza sudorazione. Rientrano nelle attività a intensità media le passeggiate a ritmo sostenuto, il nordic walking, danzare, andare in bicicletta, il nuoto o la ginnastica in acqua, ma anche molte altre mansioni quotidiane, attività sportive e del tempo libero. È possibile – e del resto consigliato – combinare e alternare diverse attività. Idealmente bisognerebbe ripartire l'attività fisica su più giorni della settimana. Inoltre, le donne che svolgono un'attività sedentaria dovrebbero fare spesso delle «pause di movimento».

Le donne fisicamente attive prima della gravidanza possono continuare a svolgere le abituali attività sportive e motorie finché se la sentono. All'occorrenza possono adeguare il genere e la tecnica dell'attività nonché ridurre la frequenza, la durata o l'intensità.

Per le donne che non praticavano un'attività fisica regolare prima della gravidanza fare del movimento – anche poco – è fondamentale e benefico per la salute di madre e figlio. Si consiglia di cominciare a praticare attività a bassa intensità o di breve durata e di aumentare progressivamente fino a raggiungere il livello indicato nelle raccomandazioni di base.

Per le donne che hanno problemi di salute il movimento può avere molteplici effetti positivi. In particolare per le seguenti patologie e condizioni occorre ponderare attentamente i rischi e i benefici dal punto di vista medico:

- disturbi del sistema cardiocircolatorio
- ipertensione instabile
- disturbi respiratori
- anemia

- ipertiroidismo
- diabete instabile di tipo I
- emorragie persistenti
- placenta previa dopo la 26^a settimana di gestazione
- gravidanza multipla e gravidanza gemellare dalla 28^a settimana di gestazione
- rottura prematura delle membrane
- contrazioni precoci
- disturbi della crescita nel feto
- insufficienza cervicale/cerchiaggio
- precedente parto prematuro

MOVIMENTO E SALUTE DURANTE LA GRAVIDANZA



Gruppo target: donne in gravidanza

2½ ore di movimento a intensità media a settimana

Idealmente ripartite su più giorni durante la settimana, ad esempio:



andare in bici



camminare a ritmo sostenuto



ballare



nuoto o ginnastica in acqua

In aggiunta



leggero allenamento muscolare



stretching



ginnastica per il pavimento pelvico

Raccomandazioni supplementari per le gestanti

L'allenamento muscolare contribuisce al benessere e al miglioramento della salute. Si raccomanda di effettuare un allenamento muscolare leggero, senza manovra di Valsalva (espirazione forzata a glottide chiusa), **almeno due volte alla settimana**, anche durante la gravidanza. Questi esercizi servono a sviluppare e mantenere la massa muscolare, con una particolare attenzione per la muscolatura del tronco e della schiena, ma anche delle gambe e della zona spalle-braccia.

Gli esercizi per tonificare il pavimento pelvico sono fortemente raccomandati durante la gravidanza, per migliorare l'elasticità, la resistenza e la circolazione sanguigna del perineo nonché per prevenire futuri problemi di incontinenza urinaria.

Anche lo **stretching** è raccomandato, ma gli esercizi devono essere adeguati alla minore stabilità del tessuto connettivo durante la gravidanza.

Idratazione adeguata: è importante che le gestanti bevano a sufficienza per coprire l'aumentato fabbisogno di liquidi.

In genere non sono raccomandate le attività sportive che comportano un rischio elevato di cadute (ad es. equitazione, sci) o collisioni (ad es. sport di combattimento o di squadra). Anche le immersioni subacquee sono sconsigliate perché la circolazione polmonare del feto non è immune da una malattia da decompressione. Gli esercizi a terra in posizione supina dovrebbero essere eseguiti con cautela e, se necessario, essere adeguati, per evitare la sindrome della vena cava (calo della pressione sanguigna dovuto a un ridotto reflusso venoso).

Salita e permanenza ad alta quota: le donne in gravidanza **possono senza problemi** salire e restare per alcune ore fino a quota 2500 metri nonché praticare un'attività fisica **fino a 2000 metri** di altitudine.

Le gestanti che vivono in pianura devono prestare attenzione in caso di salita rapida con la funicolare a oltre 2500 metri. Si raccomanda prudenza anche nel caso di una permanenza di diverse ore ad alta quota. In caso di dubbio si consiglia di consultare prima il proprio medico.

Le donne che vivono ad alta quota non devono adottare precauzioni particolari durante la gravidanza.

Consultazione in caso di malessere, complicazioni o inizio di un nuovo sport a intensità elevata: durante lo svolgimento di un'attività fisica le gestanti dovrebbero ascoltare il proprio corpo e consultare un medico in caso di malessere o problemi. È opportuno interpellare uno specialista anche se insorgono complicazioni durante la gravidanza oppure prima di intraprendere un nuovo tipo di sport a intensità elevata.

Sono considerate di intensità elevata le attività che provocano una marcata accelerazione del respiro e almeno una leggera sudorazione, come ad esempio pedalare a ritmo sostenuto, praticare step aerobico, camminare in salita o altre forme di allenamento della resistenza.

Muoversi fa bene: raccomandazioni per l'attività fisica dopo il parto

Almeno 2 ore e mezzo di movimento a settimana sotto forma di attività quotidiane o sport a intensità media rispettivamente un'ora e un quarto di attività sportiva o movimento a intensità elevata, oppure una combinazione dei due.

Il movimento è importante per la salute e il benessere anche dopo il parto. Anche per le donne che non praticavano alcuna attività fisica prima della nascita del loro bimbo è fondamentale fare dell'esercizio fisico. Si consiglia di aumentare progressivamente il livello di movimento fino a raggiungere le raccomandazioni di base per gli adulti.

Gli esercizi per tonificare il pavimento pelvico sono fortemente raccomandati dopo il parto.

Le donne attive fisicamente già prima del parto possono riprendere gradualmente l'abituale livello di movimento non appena si sentono bene, tenendo conto del decorso del parto, della stabilità del pavimento pelvico e di eventuali lesioni dovute al parto. Prima di riprendere a pieno ritmo l'attività fisica con carichi elevati si consiglia di attendere fino al controllo postnatale, che viene effettuato 6-8 settimane dopo il parto. In base alla situazione individuale, potrebbe però essere necessaria un'attesa più lunga, in particolare per le attività motorie ad elevato impatto come la corsa e il salto.

Allattamento e attività fisica: le attività fisiche a intensità media non incidono sull'allattamento. È importante che la madre presti attenzione a un apporto sufficiente di liquidi e sostanze nutritive. Per evitare la fastidiosa sensazione di tensione al seno si può valutare la possibilità di allattare o tirare il latte prima di praticare l'attività fisica. Per un maggiore benessere durante lo sport si consiglia inoltre di usare un reggiseno con un buon sostegno.

MOVIMENTO E SALUTE DOPO LA GRAVIDANZA



Gruppo target: donne dopo il parto

2½ ore di movimento a intensità media a settimana

Idealmente ripartite su più giorni durante la settimana, ad esempio:



andare in bici



camminare a ritmo sostenuto



ballare



nuoto o ginnastica in acqua

oppure

1¼ ore di movimento a intensità elevata a settimana

Idealmente ripartite su più giorni durante la settimana, ad esempio:



sci nordico



andare in bici a ritmo sostenuto



step aerobico



camminare in salita

Raccomandato



ginnastica per il pavimento pelvico

In aggiunta



leggero allenamento muscolare



stretching

Attuazione delle raccomandazioni nell'ambito della consulenza

Il periodo della gravidanza si presta bene per affrontare il tema del movimento perché in questa fase della loro vita le donne dedicano una maggiore attenzione a uno stile di vita sano e sono in frequente contatto con i professionisti sanitari. Le **raccomandazioni di movimento** destinate a singoli individui o a gruppi specifici della popolazione dovrebbero basarsi sulle indicazioni formulate nel presente documento, ma **essere adeguate, in contenuto e forma, al gruppo target interessato**. Dovrebbero inoltre essere chiare, facilmente attuabili e tenere conto delle motivazioni, delle barriere e degli impedimenti, perché il movimento, in fin dei conti, deve anche procurare piacere.

Le indicazioni sulle **disposizioni legali concernenti l'attività fisica sul posto di lavoro** durante e dopo la gravidanza sono disponibili sul sito web della Segreteria di Stato dell'economia SECO.

Modificare le abitudini motorie è un processo spesso lungo, che generalmente avviene a tappe e che può anche comportare il rischio di ricadere nei vecchi schemi. Durante e dopo una gravidanza un processo di questo tipo è particolarmente impegnativo a causa dei numerosi cambiamenti e delle esigenze specifiche. **Nell'attuazione delle raccomandazioni occorre tenere conto dei vari fattori che incidono sul piano comportamentale e relazionale**. In questa fase della vita è molto importante il sostegno del proprio ambiente, che può aiutare la gestante a trovare il tempo necessario da dedicare al movimento, dato che contribuisce in modo decisivo alla salute e alla qualità di vita delle donne durante e dopo la gravidanza.

Impressum

Raccomandazioni del 2018

Stilate dall'Istituto di epidemiologia, biostatistica e prevenzione (EBPI) dell'Università di Zurigo, ambito lavorativo Movimento e salute (Sonja Kahlmeier, Fabienne Hartmann, Eva Martin-Diener), in base all'analisi di 16 raccomandazioni di movimento nazionali per le gestanti e 11 raccomandazioni per le donne dopo il parto, con la partecipazione di Katharina Quack Lötscher, Ospedale universitario di Zurigo, e Franziska Schläppy-Muntwyler, Alta Scuola della Salute Vaud, Losanna.

Su incarico di Promozione Salute Svizzera e in collaborazione con:

upi – Ufficio prevenzione infortuni, Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione, Ufficio federale della sanità pubblica, Ufficio federale dello sport, GELIKO – Conferenza nazionale svizzera delle leghe per la salute, Istituto di scienze dello sport dell'Università di Losanna, kibesuisse – Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia, Kinderärzte Schweiz (Associazione professionale dei pediatri di base), physioswiss – Associazione svizzera di fisioterapia, Salute Pubblica Svizzera, gynécologie suisses, Società Svizzera di Pediatria, Società Svizzera di Medicina dello Sport, Associazione svizzera per la consulenza genitori bambini, FSL – Federazione Svizzera delle Levatrici, migesplus.ch – Croce Rossa Svizzera, Promozione allattamento al seno Svizzera, Suva, UNICEF Svizzera, ARPS – Associazione svizzera dei responsabili cantonali per la promozione della salute, Università di scienze applicate di Zurigo ZHAW, Istituto di fisioterapia.

Persona di contatto presso Promozione Salute Svizzera

Florian Koch, Responsabile progetti Attività fisica

Bibliografia

Kahlmeier S, Hartmann F, Martin-Diener E (2018): *Nationale Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft. Hintergrundbericht. (Raccomandazioni di movimento nazionali per le donne durante e dopo la gravidanza. Relazione informativa.)* Su incarico di Promozione Salute Svizzera. Zurigo: Università di Zurigo.

Riassunto delle raccomandazioni di movimento per le donne durante e dopo la gravidanza

L'attuazione delle seguenti raccomandazioni di movimento produce molteplici benefici significativi sul piano della salute e del benessere, sia della madre che del bambino, durante e dopo la gravidanza.

Durante la gravidanza

Per le donne sane che non presentano complicazioni durante la gravidanza

Almeno 2 ore e mezzo di movimento a settimana sotto forma di attività quotidiane o sport a intensità media. Idealmente bisognerebbe ripartire l'attività fisica su più giorni della settimana.

Per le donne attive già prima della gravidanza

- **Le donne fisicamente attive prima della gravidanza possono continuare a svolgere le abituali attività sportive e motorie** finché se la sentono. All'occorrenza possono adeguare il genere e la tecnica dell'attività nonché ridurre la frequenza, la durata o l'intensità.

Per le donne che non praticavano un'attività fisica regolare prima della gravidanza

- **Fare del movimento – anche poco – è fondamentale** e benefico per la salute di madre e figlio. Si consiglia di cominciare a praticare attività a bassa intensità o di breve durata e di aumentare progressivamente fino a raggiungere il livello indicato nelle raccomandazioni di base.

Per le donne che hanno problemi di salute

- **Il movimento può avere molteplici effetti positivi.** Occorre però ponderare attentamente i rischi e i benefici dal punto di vista medico.

Per tutte le donne incinte

- **Le donne che svolgono un'attività sedentaria dovrebbero fare regolarmente delle «pause di movimento».**
- **Leggeri esercizi aggiuntivi per l'allenamento muscolare e per tonificare il pavimento pelvico nonché esercizi di stretching adeguati** promuovono per di più la salute e il benessere.

Attività generalmente sconsigliate

- **Pratiche sportive e attività motorie che comportano un rischio elevato di cadute o collisioni.**

Dopo il parto

- **Gli esercizi per tonificare il pavimento pelvico sono fortemente raccomandati.**
- **Il livello di attività fisica dovrebbe essere aumentato gradualmente** fino a raggiungere le raccomandazioni di base per gli adulti, ovvero: **Almeno 2 ore e mezzo di movimento a settimana sotto forma di attività quotidiane o sport a intensità media rispettivamente un'ora e un quarto di attività sportiva o movimento a intensità elevata, oppure una combinazione dei due.**