



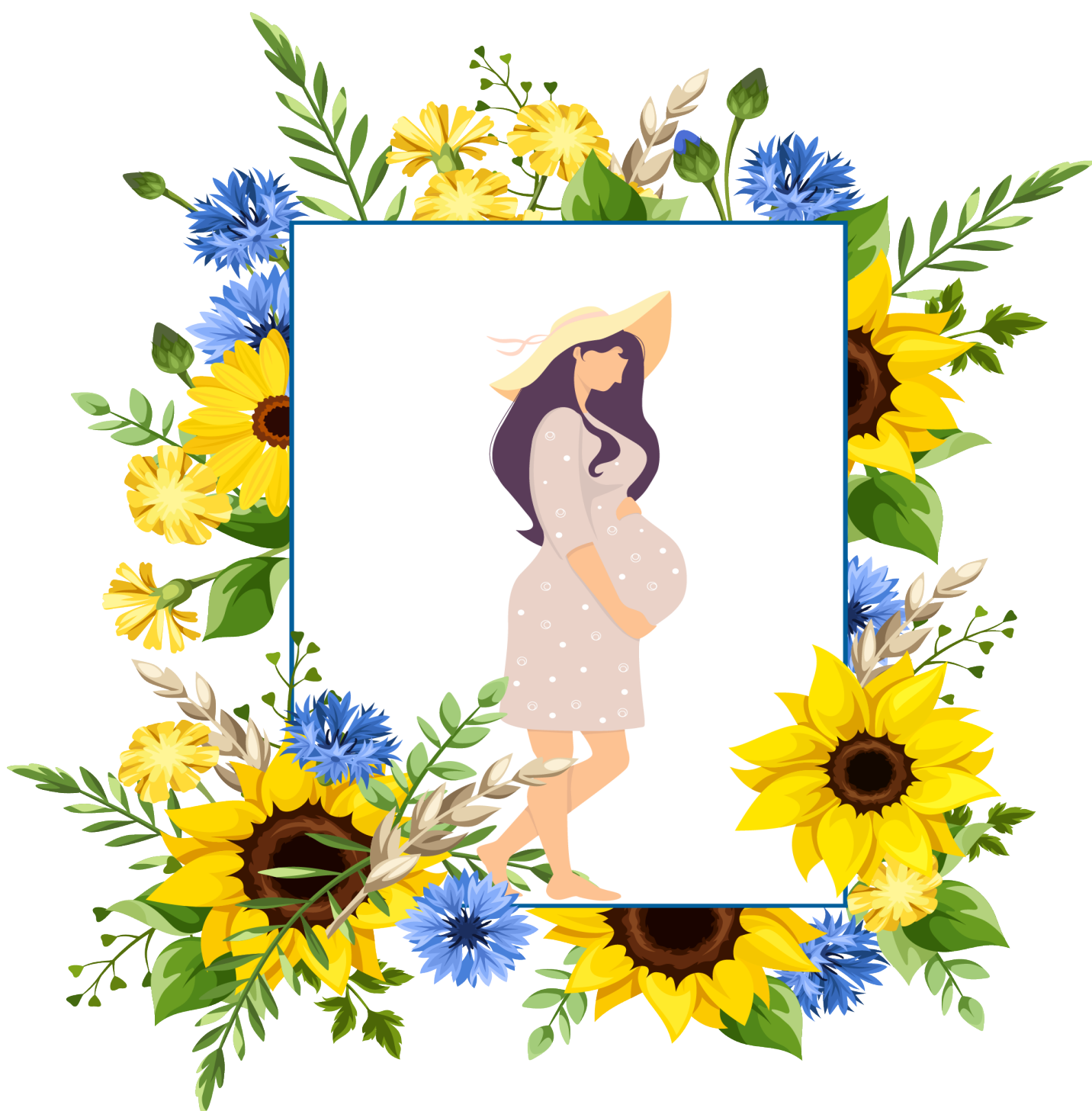
DIP-Project



Gruppo di Lavoro Gravidanza AMD - SID
Regione Lombardia"

Il Diabete Gestazionale

Attività fisica in gravidanza





Gruppo di Lavoro Gravidanza AMD - SID Regione Lombardia"

ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA

L'attività fisica durante la gravidanza ha molti effetti favorevoli sulla madre in quanto **riduce il rischio di:**

- ***eccessivo incremento ponderale***
- ***diabete gestazionale***
- ***preeclampsia***
- ***parto pre-termine***
- ***varici e trombosi venosa profonda***



riduce:

- ***la durata del travaglio***
- ***le complicanze al momento del parto***
- ***il senso di fatica***
- ***lo stress***
- ***l'ansia e depressione***



determinando così un miglioramento del senso di benessere.

L'attività fisica in gravidanza migliora il controllo glicemico.



Fare sport in gravidanza non solo non è dannoso, ma aiuta il benessere della futura mamma e fa bene anche al piccolo.

Praticare 30-40 minuti di attività aerobica a bassa intensità tutti i giorni o 3/4 volte a settimana

Le attività da **prediligere** sono:

- **nuoto**
- **camminate**
- **cyclette**
- **la ginnastica in acqua**
- **l'aerobica prenatale**

oltre alla ginnastica dolce come lo **yoga**



Sono da **evitare**:

- **tutte le attività a rischio caduta**
- **gli esercizi a pancia in giù**
- **gli sforzi eccessivi che potrebbero ridurre l'afflusso di nutrienti e ossigeno al bambino**



L'attività fisica, combinata con un' alimentazione adeguata, può prevenire e/o ritardare l'insorgenza del diabete mellito tipo 2 in donne con pregresso GDM.



Nota bene

È consigliabile SEMPRE sentire il parere del proprio ginecologo prima di intraprendere qualsiasi programma di attività fisica.



Gruppo di Lavoro AMD - SID "Regione Lombardia"

Coordinatore: **Alessandra Ciucci**

Componenti:

- **Barbara Agosti**
- **Valeria Guazzoni**
- **Elisabetta Lovati**
- **Paola Morpurgo**
- **Cristina Romano**
- **Silvia Severgnini**

