

# La schiena in gravidanza

Autor(en): **Leonardi Sacino, Lorenza**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **08.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001456>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

### Il rosso vi dona

Fra la frutta e la verdura, vere e proprie bombe antiossidanti, il pomodoro si sta costruendo una buona reputazione grazie ad un pigmento rosso della famiglia dei carotenoidi, il licopene, che si profila come una sostanza molto efficace. Da diverse osservazioni epidemiologiche risulta che un tasso elevato di licopene nel plasma sanguigno è associato ad un'incidenza ridotta di alcuni tipi di cancro – prostata, seno, utero – (Sengupta 1999; Agarwal & Rao 2000) e di malattie cardiovascolari (Kohlmeier 1997). La capacità del licopene di neutralizzare i radicali liberi sembra superiore a quella di altri carotenoidi, come il betacarotene presente, ad esempio, nelle carote.

Ma entrano in gioco anche altri meccanismi. Alcune ricerche (Levy, Bosin, Feldman et coll. 1995) hanno dimostrato che inserendosi nei tessuti, il licopene migliora le comunicazioni intercellulari, un fenomeno chiamato «gap junction» che permette di frenare la proliferazione delle cellule tumorali. Un altro punto a favore per questo alimento che nel XIX secolo, in Europa, era ancora considerato come tossico! Il licopene si assorbe meglio quando il pomodoro è bello maturo e cotto, preferibilmente con la polpa. Una scoperta che ha spinto i fabbricanti di Ketchup a vantare le proprietà terapeutiche (!) del loro prodotto, dimenticandosi però di ricordare la presenza elevata di zucchero e di additivi vari all'interno della loro creazione! Anche la pizza è stata promossa nella categoria dei piatti della salute, grazie al sugo al pomodoro spalmato sulla superficie della pasta. Ma che dire dei numerosi grassi saturi di cui è ricca? Aggiungere al piatto un po' d'olio d'oliva aumenta invece la biodisponibilità del licopene. La pasta guarnita di salsa al pomodoro annaffiata con un filo di olio d'oliva ha dunque un futuro roseo davanti a sé. //

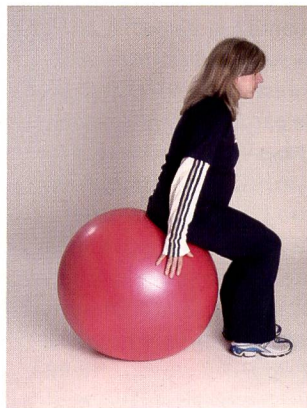
#### Referenze

- Agarwal, S.; Rao, A. (2000): Tomato lycopene and its role in human health and chronic diseases. *CMAJ* 163:739.
- Bigard, X.; Guezennec, Y. (2003): *Nutrition du sportif*, Parigi, Masson.
- Hercberg S and coll. (2004): The SU.VI.MAX study: A randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals. *Arch Intern Med.* 164: 2335-42.
- Kohlmeier, L. (1997): Lycopene and myocardial infarction risk in the EURAMIC study, *American journal of epidemiology.*
- Levy, J. and coll. (1995): Lycopene is a more potent inhibitor of human cancer cell proliferation than either a- or b-carotene. *Nutr Cancer* 24:257.
- Sengupta, A.; *Eur. J.* (1999): *Cancer Prev.*, 8: 325-8.

## La schiena in gravidanza

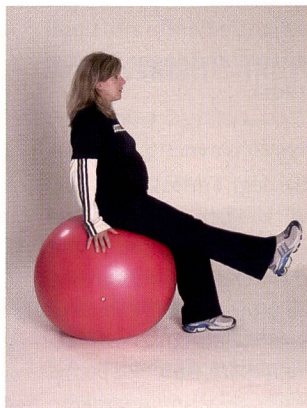
**Disturbi dorsali //** Per prevenirli le donne incinte possono ricorrere ad un programma di esercizi quotidiani. Come quello messo a punto da Vera Banchini, una studentessa della SUFSM.

Lorenza Leonardi Sacino



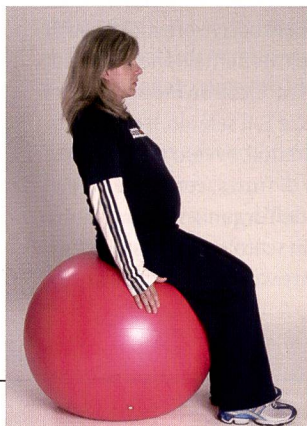
**Come?** Sedersi sulla swissball in modo tale che gambe e bacino formino un angolo maggiore a 90°. Muovere il bacino dapprima avanti e indietro, poi lateralmente ed infine eseguire dei movimenti circolari. Le spalle sono dritte e lo sguardo è rivolto in avanti.

**Quanto?** Dondolare avanti e indietro, a destra e a sinistra e con movimenti circolari per 2-4 minuti.



**Come?** Sempre seduti sulla swissball mantenere l'equilibrio su un piede solo (la gamba sollevata è tesa). Mantenere schiena, testa e spalle in posizione eretta.

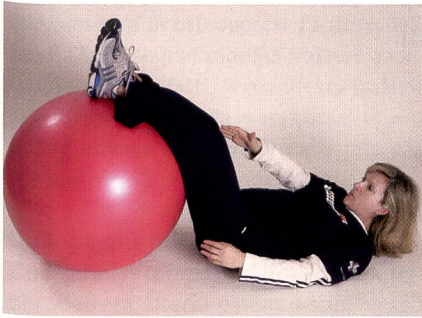
**Quanto?** Mantenere la gamba sospesa per 30-40 secondi e ripetere l'esercizio 2-3 volte per gamba.



**Come?** Dondolare con la parte superiore del corpo avanti e indietro, mantenendo la schiena eretta.

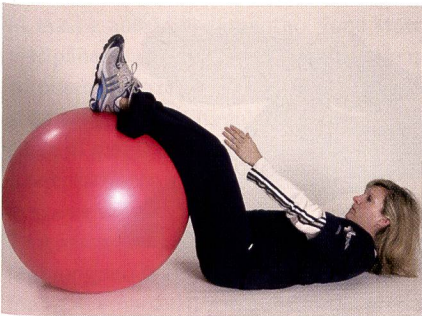
**Quanto?** Due serie di 20 ripetizioni in avanti e indietro.





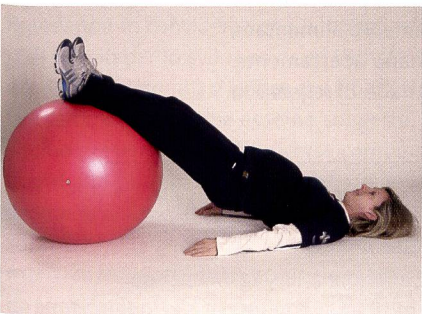
**Come?** Sdraiarsi a terra e appoggiare le gambe sulla swissball formando un angolo di 90° rispetto al bacino. Premere leggermente a terra il gomito sinistro e contemporaneamente il polpaccio destro sul pallone, e viceversa.

**Quanto?** Due serie di 20 ripetizioni per ogni lato.



**Come?** Nella posizione dell'esercizio precedente, sollevare leggermente la schiena con la testa allineata al corpo e premere le mani sul ginocchio opposto al braccio utilizzato. Espirare all'appoggio della mano ed inspirare salendo. Controllare la respirazione.

**Quanto?** Due serie di 12-20 ripetizioni per ogni lato.



**Come?** A terra sulla schiena. La testa e le braccia sono tese lungo il corpo, le gambe leggermente piegate e i piedi appoggiati sulla swissball (stessa larghezza delle spalle). Alzare il bacino in modo da allineare il corpo, nel punto più alto stringere i glutei. È importante mantenere la schiena eretta senza però sentire alcun dolore. Mantenere una respirazione regolare.

**Quanto?** Tre serie di 15-25 ripetizioni.

**Attenzione:** gli ultimi tre esercizi sono sconsigliati dopo il quarto mese di gravidanza. Rimanendo sdraiati sulla schiena si rischia infatti di comprimere i vasi sanguigni principali su cui preme l'utero. Inoltre, contraendo i muscoli addominali si esercita su di essi una pressione ancor maggiore.

## Consigli

### Come regolarsi nelle faccende domestiche

- Passare l'aspiratore mantenendo sempre i piedi uno davanti all'altro e ripartire il peso del corpo su una superficie maggiore.
- Per abbassarsi, piegare le ginocchia posizionando sempre un piede davanti all'altro e mantenere la schiena eretta.
- Ripartire il peso della spesa in due sacchetti diversi in modo tale da equilibrare il carico.
- Controllare la propria postura/posizione in ogni momento della giornata.
- Quando si è stanchi o ci si sente appesantiti concedersi qualche pausa per rilassarsi.
- Andare in piscina una volta la settimana (aqua-fit per 30 minuti o nuotare sul dorso per almeno 10 minuti).

### Per rilassarsi un po'

- ▶ Quando il carico sulla schiena diventa insopportabile e il dolore si fa sentire è necessario correre subito ai ripari eseguendo degli esercizi di rilassamento. La posizione laterale (sia sul lato destro che su quello sinistro) con il ventre appoggiato a terra aiuta ad allentare, almeno per un attimo, il sovraccarico della schiena.



### Effetti collaterali benefici

- ▶ Il programma di allenamento presentato su questa pagina è stato concepito prendendo in esame Roberta Antonini Philippe (v. foto), docente alla Scuola universitaria federale dello sport di Macolin a cui la gravidanza provoca dolori alla schiena a livello lombare. Gli esercizi proposti servono a rafforzare la parte addominale e dorsale, nonché il tronco. Producono un effetto positivo anche per la circolazione sanguigna della schiena e allentano la tensione accumulata. Tra una serie e l'altra è importante fare delle piccole pause di recupero (da 30 secondi ad un minuto) e poi riprendere dolcemente. Si consiglia di raffigurarsi il movimento mentalmente, poiché percepire l'esercizio corretto e visualizzarlo aiuta a sentirlo sul proprio corpo in modo efficace. In presenza di dolori muscolari e strutturali è fondamentale curare la qualità dei movimenti.