



[BENESSERE / SALUTE E PREVENZIONE] 21.10.2016

## Rimettiti in forma dopo la gravidanza

*Le neo mamme sanno che non è facile buttare giù i chili di troppo. Ma qui un team di esperti ti aiuta a mettere a punto una strategia infallibile. Basta non avere fretta*



di Marzia Nicolini



Qualche tempo fa la bellissima **top israeliana Bar Refaeli**, 31 anni, ha pubblicato su **Instagram** uno scatto in bianco e nero con scollatura che metteva in evidenza il **décolleté generoso da neo mamma** (Bar ha da poco partorito la **piccola Liv**, avuta dal marito Adi Ezra). E non sono mancate le polemiche (inutili): chi le rinfaccia di mostrarsi troppo sexy, chi scrive che stava meglio prima...

**Che il fisico di una donna cambi dopo la gravidanza**, è cosa normale e naturale: il seno aumenta, le curve si addolciscono e spesso ci si trova con dei chilette di troppo (anche in questo caso, non esiste una regola generale: si va dai 5 ai 15 chili extra rispetto al proprio pesoforma).

**Senza inutili ansie**, è tuttavia importante **mettersi nel "mood" giusto**: recuperare un'ottima forma fisica è possibile e auspicabile, **basta volerlo** e non essere troppo dure con se stesse. «Vale la regola di un passetto per volta», consiglia la **psicologa e psicoterapeuta Serenella Ricci**.

«Avere fretta di cambiare il proprio fisico in fretta e furia **crea solo ansia e frustrazione**: occorre darsi tempo, anche per assimilare la nuova immagine di sé. E **imparare a delegare**, per esempio affidando il bambino ai nonni o alla tata, è importante: crearsi **gli spazi per una passeggiata** o un corso in palestra ti farà sentire subito più attiva e propositiva».

Ecco, intanto, qualche piccolo **consiglio per la remise en forme**. Bisognerebbe iniziare con un **piano sportivo sin da subito**, spiega **Serena Martegani**, medico dello sport in collaborazione con l'**Equipe Enervit**. «Le linee guida dell'American College of Sport Medicine e dell'American College of Obstetricians and Gynecologists consigliano, già durante la gravidanza, **almeno mezz'ora di attività fisica moderata al giorno**, come ad esempio la camminata, il nuoto o la pedalata, facendo riferimento al proprio ginecologo e al medico dello sport per eventuali indicazioni e controindicazioni. È inoltre importante aiutarsi con un'**alimentazione bilanciata**: non deve mai mancare una varietà di frutta e verdura di stagione. È consigliabile poi privilegiare **carboidrati a basso indice glicemico** come **cereali integrali** – ad esempio orzo, farro, avena – o **pseudo cereali** come quinoa e amaranto, oppure riso integrale, rosso, nero o basmati, limitando il più possibile cibi e bevande zuccherate.

Porta sempre in tavola anche le **fonti proteiche magre** come carni bianche (pollo e tacchino), pesce, legumi e grassi polinsaturi come **l'olio extra vergine di oliva e l'olio di pesce**, sotto forma di integrazione (gli Omega 3 sono senza dubbio i più puri). **Dopo la gravidanza**, invece, per recuperare la forma fisica è importante rispettare le linee guida dell'American Sports Medicine: **dedica 30-40 minuti consecutivi all'attività fisica**, privilegiando la camminata, la bicicletta, il nuoto o il ballo, per 4-5 volte alla settimana, mantenendo ritmi aerobici lipidici, ovvero di moderata intensità, condotti con "il massimo ritmo con cui si riesce ancora a chiacchierare, ma non a cantare", come indicato dagli esperti. Se sei ben allenata, puoi divertirti con **la corsa con il passeggino**, che ti permette di trascorrere più tempo con il tuo bebé, senza sacrificare il tempo dedicato allo sport. Sempre l'American Sports Medicine suggerisce di abbinare esercizi di tonificazione muscolare a corpo libero ad **esercizi di stretching**: anche la postura ne guadagnerà».

**Evita**, se possibile, «**cibi piccanti** come il peperoncino, o potenzialmente allergizzanti, come i prodotti ricchi di conservanti. Modera il caffè e vino, eliminando definitivamente i superalcolici», indica il **Dott. Sergio Noviello**, chirurgo estetico e medico estetico, Direttore Sanitario di Milano Estetica. Il consiglio del **Dott. Damiano Galimberti**, specialista in scienze dell'alimentazione: «privilegia alimenti di farina integrale, **frutti di bosco** (buoni, poco calorici e ricchi in antiossidanti) e **verdure crucifere**, come cavolfiori, broccoli e cavolini di Bruxelles».

**Riserva cure extra anche alla tua pelle**, naturalmente rilassata e meno tonica dopo il parto. Consigliamo il **medico estetico Dvora Ancona** del centro Juva: «le nostre nonne dicevano: «se ci sono voluti 9 mesi a fare un bebé, ce ne vorranno altrettanto per rimettersi in forma». In questo detto popolare c'è del vero: **non pretendere troppo dal tuo corpo** ed evita accuratamente le diete drastiche. Ogni giorno applica **cosmetici rassodanti**. Privilegia creme o fluidi a base di **oli e burri vegetali** che nutrono in profondità, ed estratti vegetali che **stimolano la produzione di elastina e collagene**, le fibre elastiche che creano la struttura di sostegno della tua pelle».