



Nei nove mesi di **gravidanza** il corpo della donna muta totalmente. Oltre però ai cambiamenti fisici la futura mamma è accompagnata da dolori alla schiena e articolazioni, scarsa circolazione e problemi a livello muscolare e osseo. Per tali ragioni, uno sport vivamente consigliato è sicuramente il **nuoto**.

Nuotare aiuta ad alleviare tutta questa serie di disturbi, aiutando la futura mamma a raggiungere uno stato di serenità e benessere. Non pochi infatti sono i benefici che questo meraviglioso sport regala alla mamma e dunque, all'andamento della gravidanza.



L'acqua svolge la propria azione drenante nei confronti dell'epidermide, dona sollievo alle gambe stanche e aiuta a contrastare la ritenzione idrica. Man mano che il pancione cresce e la fatidica data del parto si avvicina, la mamma inizierà ad accusare sempre più dolori alla schiena. Il peso della pancia si farà inevitabilmente sentire. Una bella nuotata può portare sollievo. Ricordiamo infatti che in acqua il peso si riduce e tutto l'apparato muscolare e scheletrico non viene compromesso ma può anzi trovare un momento di sollievo.

Il nuoto in gravidanza quindi può non solo aiutare a ridurre i fastidi tipici della gravidanza, ma porta addirittura a un vero e proprio miglioramento delle condizioni fisiche. Senza tralasciare poi l'importanza che riveste una nuotata dal punto di vista psicologico. Come ogni altro sport, aiuta a scaricare le tensioni quotidiane e svuotare la mente da tutti i problemi.