

Scritto da Nancy Tinervia
Mercoledì 07 Aprile 2010 12:15



Che il movimento faccia bene è risaputo: la conferma arriva da uno studio neozelandese effettuato su un campione di **84 donne incinte** e pubblicato sul **Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**

Gli studiosi **dell'Università di Auckland**, hanno evidenziato che fare un po' di **sport in gravidanza**

aiuta a mettere al mondo bambini con un giusto peso e quindi meno esposti a rischi per la salute.



Concedersi un po' di attività fisica regolare ma leggera in gravidanza può migliorare infatti la salute futura del bebè, favorendo il controllo del peso del piccolo quando è ancora nella pancia della madre, oltre alla linea di quest'ultima: infatti è stato appurato che c'è un legame positivo tra una leggera attività aerobica della futura mamma e la corretta produzione di nutrienti per il feto all'interno del grembo materno.

Gli studiosi hanno diviso il gruppo di future mamme, sottoponendo la metà a sedute di **40 minuti sulla cyclette 5 volte a settimana**

, fino alla 36esima settimana di gravidanza, mentre il secondo gruppo di mamme in attesa, non ha fatto nulla: in media le "mamme fitness" hanno partorito piccoli con un'altezza media, ma più leggeri di 143 grammi.

Questo studio su mamme in attesa ha così messo in luce che il regime di attività fisica non interferisce con la crescita in utero come si tende a credere, bensì, se ne trae **giovanimento per entrambi**, e riduce il quantitativo di grassi extra accumulato dai piccoli durante la gravidanza.

Fonte: Sito web Adnkrons