

Area Tecnica Nuoto

In acqua prima di nascere: benefici ed aspetti fondamentali dell'attività fisica in acqua durante la gravidanza

Andrea Campara Ilaria Peterle

In acqua prima di nascere: benefici ed aspetti fondamentali dell'attività fisica in acqua durante la gravidanza

Andrea Campara docente Sport Natatori 2 (Facoltà di Scienze Motorie Verona), docente scuola regionale dello Sport (Coni Veneto SdS)

Ilaria Peterle laureata in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Istruttrice di nuoto per donne in gravidanza

Introduzione

L'attività motoria in acqua durante la gravidanza è un argomento di grande interesse, essendo stato dimostrato da numerosi studi l'evidente beneficio apportato alla diade madre-feto.

Il corpo in acqua, soprattutto in posizione verticale, viene dolcemente compresso dalla pressione idrostatica, che favorisce il riassorbimento dei liquidi extravascolari entro il letto vascolare, con una temporanea espansione del volume plasmatico. Tale effetto provoca una diminuzione nella produzione di ormone antidiuretico (ADH), dell'attività del sistema renina-angiotensina-aldosterone ed un incremento nella produzione del peptide natriuretico atriale (ANP), che si traducono in un aumento della diuresi e riduzione dei liquidi extracellulari.

Obiettivi

La ricerca ha avuto lo scopo di valutare se l'esercizio in acqua svolto durante la gravidanza:

1. influisca positivamente sull'attività del sistema circolatorio delle gravide, riducendo un frequente disturbo proprio dei nove mesi di gestazione, quale il gonfiore degli arti inferiori, attraverso la misurazione delle circonferenze rilevate a livello del diametro massimo della coscia e del polpaccio, nel breve periodo (misurazione all'inizio e alla fine di ogni seduta) e nel lungo periodo (all'inizio e alla fine di un intero trimestre di gestazione);
2. influisca beneficamente su alcuni parametri del parto, in particolare la durata di espulsione, l'incidenza di lesioni del canale molle, l'incidenza di episiotomie.

Materiali e metodi

Pazienti e disegno dello studio

Hanno partecipato allo studio 74 gestanti di età compresa tra i 25 e i 42 anni (età media 33 anni), di cui 34 (46%) al secondo trimestre di gravidanza e 40 (54%) al terzo trimestre di gestazione. Le primipare hanno costituito il 68% del campione, le secondipare il 28%, le pluripare il 4%.

Al momento dell'arruolamento, alle partecipanti è stato consegnato un questionario articolato in tre parti:

- nella prima si è provveduto ad identificare l'intervistata (dati anagrafici, numero di gravidanze precedenti);
- nella seconda parte si è indagato se prima della gravidanza l'intervistata abbia praticato attività fisica e con che frequenza;
- nella terza parte del questionario è stata disposta una tabella dove è stato chiesto se, in concomitanza con la frequenza al corso in acqua, si sia riscontrato una sensazione di diminuito gonfiore a livello degli arti inferiori, un benessere a livello del rachide e psicofisico in senso generale.

Alle gestanti arruolate è stato proposto un corso in acqua, con frequenza bisettimanale. Ogni lezione, della durata di 45 minuti è stata articolata in due parti:

- prima parte: 30 minuti in acqua alla profondità di 180 cm., alla temperatura di circa 28.5°C, durante la quale sono stati svolti esercizi lenti e continui sul posto ed in avanzamento (pedalata, sforbiciata), con l'utilizzo di galleggianti;
- seconda parte: 15 minuti in acqua alla profondità di 80 cm., alla temperatura di 31.5°C, dove sono stati svolti esercizi di rilassamento (stretching, esercizi di respirazione in galleggiamento).

Per la valutazione dell'effetto immediato, la misurazione della circonferenza degli arti inferiori (rilevata a livello del diametro massimo della coscia e del polpaccio dell'arto inferiore destro) è stata effettuata all'inizio e alla fine della lezione; per l'analisi sul lungo periodo, sono stati individuati, tra le partecipanti, due gruppi di venti persone che si trovavano proprio all'inizio del secondo e del terzo trimestre di gestazione. Su queste gestanti si è potuto verificare l'effetto a lungo termine dell'attività fisica in acqua, misurando i diametri di coscia e polpaccio all'inizio ed alla fine del rispettivo trimestre.

Gli effetti sui parametri del parto sono stati valutati comparando le modalità dell'evento in 20 partecipanti al nostro studio (delle quali 15 primipare e 5 secondipare) con un gruppo di controllo di 33 partorienti (delle quali 28 primipare

e 5 secondipare), che non avevano svolto attività fisica durante la gravidanza, dato gentilmente offerto dal reparto di Ostetricia dell'Ospedale di Bussolengo. Le componenti dei due gruppi hanno partorito nel periodo gennaio-febbraio 2006 e provengono dall'area cittadina di Verona.

Misurazioni ed analisi statistica

Le misurazioni delle circonferenze sono state effettuate con un nastro metrico, identificando come punto di repere il diametro massimo rilevato alla radice della coscia e polpaccio destro ed espresse in centimetri. Essendo il campione di indagine ristretto, è stato utilizzato il metodo statistico t-Student con intervallo di confidenza pari al 99%.

Risultati

Il questionario (grafico 1)