

**Narni** *Piccole gite nei sentieri del territorio, le donne accompagnate da ostetriche della Usl 2*

Corsi d'accompagnamento alla nascita

Passeggiate e attività fisica per le gestanti

► NARNI

I Can, corsi di accompagnamento alla nascita promossi dal consultorio di Narni e Amelia dell'Azienda Usl Umbria 2 diretto dalla dottoressa Rita Squarcetti, si arricchiscono di appuntamenti ed iniziative di gruppo per promuovere l'attività fisica con passeggiate all'aria aperta, guidate da ostetriche, nei suggestivi sentieri del comprensorio.

“Le evidenze scientifiche - spiega la dottoressa Squarcetti - riportano che il regolare esercizio fisico durante la gravidanza è associato a un minor rischio di diabete gestazionale, di ipertensione, basso tasso di obesità, che l'attività motoria risulta utile per evitare un eccessivo aumento di peso materno durante la gestazione e che viene inoltre favorita la produzione di ormoni, come la serotonina, che aiuta nel controllo dell'emotività e dello stress”.

“Accreditati studi scientifici -

prosegue la responsabile del consultorio dell'azienda sanitaria - hanno dimostrato che un'adeguata attività fisica per le gestanti in buona salute è non solo sicura, ma anche utile per la donna e per il feto. Secondo l'American College of Obstetricians and Gynecologists, in assenza di complicanze ostetriche, trenta minuti (o più) di moderata attività fisica al giorno sono decisamente raccomandati per le donne in gravidanza”.

Anche il ministero della Salute raccomanda che “durante la gravidanza risulta molto importante praticare attività motoria, soprattutto passeggiate all'aria aperta” mentre le linee guida regionali individuano, tra le proposte da offrire alle gestanti, anche l'attività fisica come strumento fondamentale per accrescere il potenziale di salute e benessere in gravidanza.

Durante l'illustrazione del corso di accompagnamento alla nascita, alle utenti del consultorio

Narnese Amerino sarà spiegata l'importanza di partecipare ad incontri periodici di attività fisica all'aperto che si svolgeranno nei luoghi suggeriti dalle ostetriche e nel normale orario del Can.

I primi appuntamenti sono in programma a Narni il 29 giugno dalle 9 alle 11 e ad Amelia il 5 luglio sempre dalle 9 alle 11.

L'Usl 2 suggerisce alle utenti di indossare un abbigliamento comodo e calzature adeguate, e di portare con sé una piccola riserva di acqua e un tappetino.

La nota è consultabile anche nel sito web istituzionale dell'azienda sanitaria al link: <http://www.uslumbria2.it/notizie/passeggiate-allaria-aperta-per-le-gestanti>.



Peso: 23%