



Federica Pellegrini, allenamento in gravidanza. Il ginecologo Trojano: «Nessun rischio»•

## Descrizione

(Adnkronos) «

È rischioso allenarsi in gravidanza? Federica Pellegrini, in attesa del suo secondo figlio, continua a praticare attività fisica durante la gravidanza. Una scelta che ha suscitato commenti contrastanti sui social, ma che secondo gli esperti non presenta alcuna criticità.

«Non c'è nessun problema nel fatto che faccia sport in gravidanza», spiega all'Adnkronos Salute Vito Trojano, past president della Sigo (Società italiana di ginecologia e ostetricia) e presidente della Federazione Sigo Ricerca e Comunicazione. «Pellegrini è un'ex atleta di alto livello, abituata da anni all'allenamento e allo sforzo fisico. Per chi non pratica sport l'attività che svolge in dolce attesa può sembrare eccessiva, ma in realtà non lo è. Anzi, è positivo che continui ad allenarsi, a beneficio sia suo sia del bambino».

Il ginecologo interviene così sui commenti, non sempre benevoli, apparsi sotto i video in cui la campionessa si mostra mentre si allena in palestra, tra pesi, trazioni e cyclette. «Non vedo nulla di allarmante in quelle immagini», dice Trojano. «È evidente che sia seguita dal suo ginecologo, che le avrà dato indicazioni precise su cosa fare e cosa evitare». L'attività fisica in gravidanza, se adeguata e controllata, può essere utile anche per le donne che non sono ex atlete. «Consiglio alle future mamme», conclude Trojano, «un percorso di preparazione psicoprofilattica, che unisce il supporto psicologico a esercizi fisici mirati. L'obiettivo è preparare la donna al parto, insegnandole tecniche di respirazione e movimenti addominali utili durante il travaglio».

«

salute

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

---

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 15, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*