

# Bimbinisani

Lire 3.500

& belli

proteggi  
il bebè  
dal **caldo**

**ATTESA**  
si può  
prendere  
il sole?

**NON DORME**  
come evitare  
notte in bianco

**MEZZAMENTO**  
perché non vuole  
mangiare la pappa?

**LA DIETA DEL  
PIATTO UNICO**  
per non ingrassare  
nei 9 mesi

**UPERARE I PICCOLI DISTURBI  
DOPO IL PARTO**



benessere in gravidanza

primo-terzo  
trimestre

La tintarella nei nove mesi richiede attenzioni particolari, sia per gli effetti dei raggi sulla pelle sia per quelli del calore sull'organismo. Una protezione adeguata e la scelta delle ore meno calde permettono, comunque, alla futura mamma di godere il bello dell'estate

Servizio di  
Maria Fiorella  
Camurati

Consulenza:  
dottoressa  
Mariuccia Bucci,  
dermatologa  
a Milano

UNA GUIDA PER SCEGLIERE



### FACILE DA STENDERE

Fanno parte della linea Nivea Sun i Latti solari ad alta protezione per le pelli più sensibili. Si tratta di prodotti freschi, facili da stendere, a elevato assorbimento e con tanti principi idratanti. Sono arricchiti di vitamina E, che protegge la pelle dai danni apportati dall'esposizione solare, e hanno una formula resistente all'acqua. Il Latte solare idratante SP 16 contiene un sistema di filtri stabili che assicura la protezione dai raggi Uva e Uvb. Il flacone da 200 ml costa 21.450 lire.



### PER PELLI SENSIBILI

I prodotti Ambre Solaire di Garnier contengono un filtro esclusivo Mexoryl, che assicura una protezione efficace, durevole e costante contro le radiazioni Uva e Uvb. I solari con protezione maggiore hanno una formula rinforzata, il Mexoryl XL, che assorbe le radiazioni in modo ancora più completo per non irritare le pelli più sensibili. La crema schermo totale IP 60 (50 ml, 33.800 lire), ideale per il viso, è specifica per le intolleranze solari e combatte scottature, allergie e precoce invecchiamento cellulare.

### CON PROTEZIONE UNIFORME

La nuova linea di solari Minesol di Roc protegge e abbronzia a lungo e in modo uniforme, grazie a un'innovativa composizione che garantisce una distribuzione omogenea dei filtri solari sulla pelle. Tutti i prodotti contengono agenti filtranti fotostabili contro i raggi Uva e Uvb. La Crema SFP 60 schermo totale, dalla formulazione oil-free, protegge la pelle intollerante al sole e quella sensibile e si può utilizzare anche in condizioni di esposizione molto intensa. Il tubo da 50 ml costa 27.500 lire. In farmacia.



# posso prendere il sole?

## OGNUNA HA UN PROPRIO FOTOTIPO

- Il fototipo indica quale livello di protezione la pelle è in grado di raggiungere da sola in modo naturale ed è un insieme di caratteristiche personali; di conseguenza, rivela anche la tendenza più o meno accentuata a scottarsi.
- Il fototipo si stabilisce in base ad alcuni parametri precisi: il colore della pelle, il colore dei capelli e quello degli occhi.
- In Italia, il fototipo medio è il terzo, che indica pelle abbastanza scura e capelli castani, ma è diffuso anche il quarto, quello mediterraneo, con pelle olivastro, occhi e capelli neri. Chi corrisponde a questi fototipi ha una scarsa tendenza a scottarsi. Comunque è largamente presente anche il secondo fototipo, caratterizzato da pelle chiara (che ha tendenza a scottarsi facilmente), capelli biondi, rossi o castano chiari e occhi chiari.

## i cambiamenti nell'attesa

### aumenta la melanina

● Durante la gravidanza i melanociti, cioè le cellule specializzate nella produzione di melanina, sono particolarmente attivi.

Ciò è probabilmente dovuto all'aumentata produzione degli ormoni tipici della gravidanza (in particolare degli estrogeni) e dell'Msh, l'ormone prodotto dall'ipofisi (ghiandola posta alla base del cervello).

Di conseguenza, aumenta la produzione di melanina, la sostanza che "colora" la pelle.

● L'aumento della melanina provoca lo scurimento di alcune zone della pelle anche senza alcuna esposizione al sole.

In particolare questa iperpigmentazione, cioè questo aumento della colorazione, riguarda le areole intorno ai capezzoli, i genitali esterni, le ascelle, la linea alba (che va dall'ombelico al pube) ed eventuali cicatrici. Si scuriscono anche le lentiggini e possono comparire nuovi nei.

### può comparire il cloasma

● La pelle diventa fotosensibile, cioè più sensibile all'azione del sole. Sul viso, in particolare, la melanina, il cui compito è quello di proteggere la cute dagli effetti nocivi delle radiazioni ultraviolette Uvb (responsabili delle scottature), può dar luogo alla comparsa di macchie irregolari. Si tratta del cloasma (o melasma).

● Il cloasma è un fenomeno tipico della gestazione tanto da essere chiamato anche maschera gravidica poiché deriva da una fotosensibilità legata agli ormoni sessuali; può presentarsi anche nelle donne che usano la pillola.

● Le gestanti più esposte all'aumento di pigmentazione, e quindi anche al cloasma, sono quelle che appartengono ai fototipi 3 e 4, i più diffusi in Italia. Sono caratterizzati dalla forte capacità di produrre melanina e quindi contraddistinti da pelle scura o olivastra e capelli castani o neri.

### tutto si risolve dopo il parto

● Il cloasma consiste in macchie scure, distribuite in modo non omogeneo, che possono comparire su fronte, zigomi, naso, labbro superiore o mento.

In alcuni casi si presentano su tutte queste zone e si parla allora di forma completa; se, invece, si manifestano solo su alcune zone, si parla di forma incompleta.

● Dopo il parto, l'iperpigmentazione della gestazione tende a ridursi fino a sparire con il tempo. Il cloasma, infatti, si risolve in buona parte nel giro di un anno. Qualche volta, però, può ripresentarsi come "reazione" al sole. Per questo il rimedio migliore rimane comunque la prevenzione.

● Se le macchie non scompaiono ci si può rivolgere al dermatologo, una volta terminato l'allattamento.

Lo specialista può indicare delle cure locali a base di creme o gel o proporre trattamenti (peeling chimici), che vanno però eseguiti esclusivamente dal medico; a volte, però, possono non dare i risultati sperati.

● Per coprire le macchie, la donna può ricorrere al "camouflage", un trucco particolare, usando stick coprenti o creme in vendita in farmacia, che sono in genere nei toni del giallo.

### SENZA PROFUMO

La linea Derasol Solaire è studiata per ottenere un'abbronzatura durevole e persistente, evitando i danni cutanei da irradiazione del sole. Tutti i prodotti contengono schermi anti Uva e Uvb, resistono all'acqua, al sudore,

sono ipoallergenici e privi di profumo. La Crema solare viso alta protezione è indicata per la pelle delicata del volto: protegge in profondità e, grazie al pantenolo, idrata e riduce l'eritema. Il flacone da 50 ml costa 33.000 lire. In farmacia.

### AD AZIONE IDRATANTE

La Crema solare alta protezione della Linea Mediterranea Fratelli Carli è studiata appositamente per chi si scotta con facilità o ha la pelle sensibile. La sua formula è arricchita con i principi attivi dell'olio di oliva, grazie ai quali la pelle si mantiene idratata ed elastica. L'azione schermante dei suoi filtri protegge l'epidermide dai raggi Uva e Uvb e il betacarotene aiuta a mantenere l'abbronzatura. Il tubo da 125 ml costa 25.000 lire. Tutti i prodotti di questa linea possono essere acquistati telefonando al numero 0183.7080.

### AGLI ESTRATTI DI PALMA E FRUTTA

La linea Lycia Solare di Artsana contiene sostanze naturali che nutrono la pelle in profondità e la rendono più liscia e morbida, proteggendola dai raggi Uva e Uvb. L'olio di palma, fonte di betacarotene, favorisce e mantiene l'abbronzatura, e i derivati della frutta, ricchi di acidi grassi, sono l'ideale per nutrire e idratare la pelle inaridita dal sole. Lo stick schermo totale (8 ml, 9.000 lire, in farmacia) ha un filtro termostabile che assicura una protezione completa contro gli effetti nocivi del sole. Resistente all'acqua, è consigliato per le zone più sensibili e delicate del corpo e del volto.

### FORMULA IPOALLERGENICA

Ogni prodotto della gamma Capital Soleil di Vichy ha una formula studiata per ridurre al minimo i rischi di allergia e totalmente priva di conservanti e profumi.

L'innovativo sistema filtrante con Mexoryl XL consente una doppia e stabile difesa dai raggi solari Uva e Uvb. Il Latte schermo totale IP 25/Uva 8 è indicato per le pelli chiare o leggermente abbronzate, resiste ad acqua e sabbia e si stende facilmente su tutto il corpo.

La confezione da 125 ml si trova in vendita in farmacia a 25.000 lire.



segue a pag. 38

Bimbisani & Belli 37

# posso prendere il sole?

segue da pag. 37

## DA FARE

Non esporsi al sole nelle ore più calde, cioè quelle centrali della giornata.

## gli accorgimenti da seguire

### non esporsi nelle ore centrali

● I raggi infrarossi sono caratteristici delle ore centrali della giornata e sono quelli che generano soprattutto calore.

In gravidanza vanno evitati perché, scaldando direttamente la pelle, provocano la dilatazione dei vasi sanguigni superficiali.

● Questa vasodilatazione contribuisce, tra l'altro, a un rallentamento della circolazione sanguigna che, specie negli ultimi mesi, è più difficoltosa del normale e aumenta il rischio di vene varicose ed edemi (gonfiori) alle gambe.

● Per l'esposizione al sole, quindi, la futura mamma deve assolutamente evitare le ore di maggior calore. Inoltre è preferibile che passeggi sulla spiaggia piuttosto che star sdraiata al sole.

### proteggere il viso

● Per evitare il cloasma, occorre proteggere sempre il viso e il collo dalla luce solare sia diretta sia riflessa e non solo quando si va al mare o in montagna. Bisogna, perciò, che la futura mamma spalmi sempre accuratamente un filtro solare sul volto e sul collo prima di uscire.

● Il filtro deve formare una barriera sulla pelle totale; deve, cioè, recare un'indicazione SPF (o IP) alta contro gli Uvb, e una protezione adeguata, a volte preceduta dalla sigla PPD, contro gli Uva (i raggi che, agendo più in profondità, sono responsabili dell'invecchiamento precoce della pelle).

● I filtri solari possono essere fisici, chimici o fisico-chimici.

Nel primo caso sono, in genere, a base di ossido di zinco o di biossido di titanio e hanno il potere di riflettere la luce solare; nel secondo caso assorbono le radiazioni solari; nel terzo, infine, i filtri uniscono le caratteristiche della riflessione a quelle dell'assorbimento delle radiazioni.

● Si può ricorrere a prodotti con filtro solare a protezione totale colorati per evitare un effetto troppo "lunare" sul viso, che resta pallido, mentre il resto del corpo si abbronzia. Si possono usare come fondotinta.



UNA GUIDA PER SCEGLIERE

### ANTI DISIDRATAZIONE

I prodotti della linea Soleil Protection Active di Lierac contengono le fitomelanine, principi attivi vegetali che agiscono come scudo contro le aggressioni dei raggi solari, e un complesso plurivitaminico che previene la desquamazione eccessiva della pelle e rende la cute idratata e morbida.

Protezione Totale IPS 25 viso - corpo (75 ml, 28.000 lire, in farmacia) difende la pelle, anche la più sensibile, dai raggi Uva, Uvb e infrarossi e preserva l'elasticità e il tono della pelle.



### RESISTENTE ALL'ACQUA

I solari Coppertone sono testati dermatologicamente per evitare reazioni allergiche e assicurare un'abbronzatura intensa senza danni alla pelle. Resistenti all'acqua e al sudore, hanno anche un'azione nutritiva. Il Latte solare idratante FPS 25 è specifico per pelli sensibili e protegge contemporaneamente dai raggi Uva e Uvb. Il flacone da 200 ml costa 19.300 lire.



### ANTI RUGHE

La linea di solari Bilboa Placent H, oltre a proteggere dalle radiazioni solari, contiene un potente fattore per l'idratazione e la prevenzione delle rughe, che mantiene la cute morbida ed elastica. La formula di questi prodotti non comprende estratti di origine animale.

Il solare Primi giorni Protezione Totale è l'ideale per le pelli più sensibili e intolleranti e per le iniziali esposizioni al sole. Il flacone da 100 ml costa 12.000 lire.

