

donna & mamma

Sfera editore
mensile
Lire 4.000
€ 2,07
Gennaio 2002
n° 157

**Tutta
la verità
sui cibi
transgenici**

INCHIESTA
**Essere
mamme
in Europa**

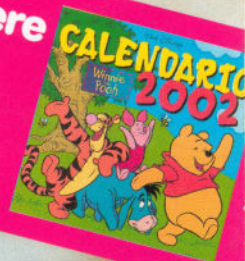
**Subito in linea
dopo le feste
con i menù
equilibrati**

MODABIMBO
**Morbidi e allegri
alleati antifreddo**

STOP AI MALANNI
DELL'INVERNO



**Non perdere
il maxi
calendario
di Winnie
the Pooh**



Smagliature: vecchio problema, nuove cure

Antiestetiche e ostinate, spesso compaiono dopo la gravidanza.

Ma riducendo i chili di troppo, correggendo la dieta e ricorrendo ai prodotti giusti e alle cure mediche si possono ottenere buoni risultati


di Giada Salonia

Seno, addome, fianchi e cosce sono le parti più sensuali del corpo femminile. Tra i nemici della loro bellezza, le smagliature sono senza dubbio quelli più spiacevoli e difficili da combattere. Una volta comparse è praticamente impossibile riuscire a cancellarle, soprattutto se sono già a uno stato avanzato. Ma non è il caso di arrendersi: con una dieta mirata, un po' di esercizio fisico e l'uso di prodotti specifici si può cercare di prevenirle o di attenuarne gli effetti, specie se si sono appena formate. Ecco tutti i consigli per dichiarare guerra alle smagliature in gravidanza senza correre alcun rischio per il nascituro. E in più qualche indicazione per il dopo gravidanza, quando potrete affrontarle con vere e proprie cure d'urto.

PUBERTÀ E GRAVIDANZA: IL RISCHIO AUMENTA

Le smagliature possono comparire sulla pelle quando si verifica una lesione delle fibre elastiche del derma (lo strato più profondo della cute), dovuta a un rapido cambiamento della massa corporea (bru-

sco aumento di peso, diete forzate). Le pelli più secche e poco idratate spesso reagiscono a queste sollecitazioni "lacerandosi" in profondità e dando così origine alle smagliature, piccole cicatrici che in un primo momento sono di color rosso-violaceo e che con il tempo diventano bianco-perlato. Anche la predisposizione genetica è un fattore molto importante: le donne le cui madri e nonne hanno sofferto di questo disturbo, hanno più possibilità di soffrirne a loro volta. Ecco perché è consigliabile mettere in atto tutte le strategie preventive possibili, specie in momenti come la pubertà e la gestazione, i due periodi della vita della donna più a rischio. Le profonde modificazioni ormonali influiscono infatti negativamente sulla produzione di elastina e collagene e il repentino cambiamento del corpo mette a dura prova le capacità di adattamento del derma. In particolare durante l'attesa, quando il seno aumenta il proprio volume anche fino a due volte e mezzo e l'addome cresce addirittura fino a quattro volte.



Fondamentale è una dieta ricca di vitamine del tipo A e C che combattono i radicali liberi e favoriscono il ricambio cellulare

scio aumento di peso, diete forzate). Le pelli più secche e poco idratate spesso reagiscono a queste sollecitazioni "lacerandosi" in profondità e dando così origine alle smagliature, piccole cicatrici che in un primo momento sono di color rosso-violaceo e che con il tempo diventano bianco-perlato. Anche la predisposizione genetica è un fattore molto importante: le donne le cui madri e nonne hanno sofferto di questo disturbo, hanno più possibilità di soffrirne a loro volta. Ecco perché è consigliabile mettere in atto tutte le strategie preventive possibili, specie in momenti come la pubertà e la gestazione, i due periodi della vita della donna più a rischio. Le profonde modificazioni ormonali influiscono infatti negativamente sulla produzione di elastina e collagene e il repentino cambiamento del corpo mette a dura prova le capacità di adattamento del derma. In particolare durante l'attesa, quando il seno aumenta il proprio volume anche fino a due volte e mezzo e l'addome cresce addirittura fino a quattro volte.

CHE COSA FARE PER EVITARLE

Esistono alcune regole base per cercare di arginare il rischio "strappi".

CONTROLLARE IL PESO CORPOREO

In gravidanza è normale ingrassare, ma non cadete in tentazione: "mangiare per due" non è affatto necessario. Durante i nove mesi, la futura mamma dovrebbe aumentare di un chilo e mezzo circa al mese, per arrivare al momento del parto con 8-12 chili in più. Per lo stesso motivo di solito si consiglia alle donne un po' in sovrappeso di cercare di perdere qualche chilo nel periodo prima del concepimento.

APPLICARE PRODOTTI IDRATANTI

Fin dalle prime settimane di gestazione proteggete i punti più delicati applicando quotidianamente prodotti idratanti ed elasticizzanti specifici. Creme, gel e fiale oggi in commercio agiscono su più fronti:

- **la presenza di aminoacidi** (sostanze proteiche come lisina, leucina e valina) rendono la pelle più elastica e tonificano i tessuti;
- **gli estratti vegetali** come edera, equisetto e betulla, stimolano la produzione di collagene ed elastina, le fibre che determinano l'elasticità della cute;
- **fitoestratti come ruscus e ippo-**



consulenza di Mariuccia Bucci,
dermatologo plastico a Milano.

Come applicare i prodotti che le prevengono

Per ottenere i migliori risultati da questi cosmetici, applicateli mattina e sera sui punti più delicati, come addome, fianchi, seno e cosce. Massaggiate a lungo, con movimenti ampi e rotatori, prima in senso orario, poi antiorario. Con le dita praticate una leggera pressione per riattivare la microcircolazione.

castano proteggono e migliorano il microcircolo per evitare ristagni di liquidi e idratare al meglio la pelle.

MANGIARE IN MODO EQUILIBRATO

È un'altra regola fondamentale per fornire all'epidermide tutte le sostanze di cui ha bisogno per mantenersi ben elastica.

● **Sono essenziali le proteine di tipo animale** (latte e derivati, carne, uova e pesce), che rafforzando tessuti e muscoli costituiscono le fondamenta del derma.

● **In più vitamine a volontà, specie quelle del tipo A** (si può trovare in frutta e verdura a polpa gialla, come la zucca, le carote, le arance, i cachi, e poi in latticini, fegato e uova), C (agrumi, peperoni, fragole, kiwi e pomodori) ed E (spinaci, uova, tonno, cavolini di Bruxelles) che combattono i radicali liberi e favoriscono il ricambio cellulare.

● **Non dimenticate di bere molto (anche due litri d'acqua al giorno) e di svolgere un po' di esercizio fisico leggero.** L'attività sportiva serve a controllare il peso e a rafforzare la muscolatura, assicurando un sostegno cutaneo ottimale.

Sono da privilegiare specialmente il nuoto e lo stretching. Ma in gravidanza non è il caso di sforzarsi troppo: meglio chie-



K. GOZZANO



► dere un consiglio al vostro medico, che vi indicherà il tipo di esercizio più adatto alle vostre esigenze.

FARMACI E CURE DOPO L'ALLATTAMENTO

Dopo il parto è bene continuare a utilizzare i prodotti contro le smagliature, mangiare sano ed equilibrato e, per quanto possibile, non interrompere gli esercizi fisici. Sono ancora sconsigliati i farmaci, gli integratori (vedi box) e i trattamenti di medicina estetica perché alcune sostanze potrebbero passare al bebè attraverso il latte materno. Solo dopo l'allattamento potrete farvi consigliare da uno specialista per affrontare il problema. I trattamenti di tipo estetico possono restituire tono alla pelle, ma è improbabile che migliorino lo stato delle smagliature. A meno di ricorrere a trattamenti medici.

● **Rederm:** il dermatologo pratica alcune microiniezioni di sostanze stimolanti (come placenta, estratti vegetali, acido ialuronico, vitamina C e cicatrizzanti) lungo le cicatrici. I prodotti iniettati stimolano la formazione dei fibroblasti, le cellule che producono collagene ed elastina, rinforzando così la pelle e attenuando lo stato delle strie.

● **Peeling all'acido salicilico:** è un

Integratori sì e no

Per incrementare l'apporto di nutrienti che mantengono elastica la pelle si possono assumere integratori alimentari. Sono utili per fornire vitamina A, C ed E, ma vanno presi sotto controllo medico specie in gravidanza, perché attraverso la placenta vengono assimilati anche dal nascituro e, in certi casi, possono essere dannosi. Come la vitamina A che, in dosi massicce, può causare addirittura malformazioni. Tra i più efficaci contro le smagliature, quelli a base di cartilagine di squalo, ricca di mucopolisaccaridi che compongono la sostanza che sostiene le fibre elastiche e collagene. Una controindicazione anche dopo l'allattamento: da evitare se si è allergici al pesce.



K. GOZZANO



nuovo trattamento più esfoliante e stimolante di quello con l'acido glicolico tuttora in uso. Piatta i bordi della smagliatura e riempie la zona interna della cicatrice.

● **Microdermoabrasione:** si applica un flusso di microcristalli sulla zona da trattare e con un'azione meccanica di sfregamento si rimuovono gli strati più superficiali della cute.

● **Laser CO2:** asporta gli strati più superficiali della smagliatura e ne livella la cute circostante.

Provati per voi

- 1 **Crema Ricca per il Corpo linea Futura Mamma di Avent** (200 ml, Euro 14,98/L. 29.000).
- 2 **Crema Elasticizzante Antismagliature preventiva-restitutiva di Collistar** (400 ml, Euro 33,05/L. 64.000).
- 3 **Emulsione Antismagliature linea Mamy di Prénatal** (200 ml, Euro 16,90/L. 32.723) per le gestanti.
- 4 **Crema Multiattiva Corpo Linea Mediterranea F.lli Carli** (150 ml, Euro 20,14/L. 39.000) all'olio d'oliva. Tel. 0183/7080.
- 5 **Phytolastil Gel** (100 ml, Euro 19,63/L. 38.000) per prevenire le strie e **Fiale** (20 fiale, Euro 33,57/L. 65.000) per attenuarle. Di Lierac.
- 6 **Gel all'olio di mandorle dolci di Planter's** (150 ml, Euro 10,85/L. 21.000), ideale in gravidanza.
- 7 **Vital Oil Sinus Professional di GTS** (10 flaconcini, Euro 82,63/L. 160.000) ridona elasticità e compattezza alle pelli più aride.
- 8 **Trattamento Speciale Seno di Mustela 9 Mesi** (125 ml, Euro 16,52/L. 32.000).
- 9 **Biovergetures Antismagliature Elasticizzante di Biotherm** (150 ml, Euro 30/L. 58.000).
- 10 **Elasty-Med Siero concentrato di Sant'Angelica** (20 bustine, Euro 30,98/L. 60.000) rassoda e rende elastici i tessuti.
- 11 **Gel Antismagliature Mamma Donna di Artsana** (200 ml, Euro 18,5/L. 36.000) specifico per prima e dopo il parto.
- 12 **Crema Corpo Rassodante Q10 di Nivea Body Specific Care** (200 ml, Euro 6,2/L. 12.000 circa).