

€ 1,90 (in Italia)

Bimbisani

& belli

Bimbo

- ha i **pidocchi**:
che cosa fare
- **3 anni**: fa
i capricci a **tavola**

Neonato

- posso portarlo
in **montagna**?
- perché cambia il
colore degli occhi?

Gravidanza

● i trattamenti di **bellezza**
permessi e quelli da evitare

Parto

- se il piccolo
tarda a nascere

PRANZO DI NATALE
LE RICETTE PER NON INGRASSARE



sono incinta: quali trattamenti posso fare?

primo-terzo trimestre

Tra il rifiuto di ogni tecnica estetica e l'abuso indiscriminato di macchinari, esiste la possibilità per la futura mamma di eseguire cure mirate per il proprio corpo senza far correre inutili rischi al feto e a se stessa. Ecco quello che è permesso e ciò che, invece, è sconsigliato

Servizio di
Patrizia Masini

Consulenza:
dottoressa
Mariuccia Bucci,
dermatologo
plastico a Sesto San
Giovanni (Milano)

gambe gonfie e capillari evidenti

● Da un punto di vista estetico, la gravidanza apporta benefici, ma anche problemi. È vero che i capelli si infoltiscono e il seno si rassoda, ma al tempo stesso le gambe possono gonfiarsi e i capillari evidenziarsi.

● Sono fenomeni che dipendono dalle variazioni ormonali della gravidanza e dai cambiamenti fisici che questa impone. L'alto tasso di estrogeni e progesterone, infatti, dilata le vene, favorendo il ristagno di liquidi e la comparsa di capillari evidenti e varici (vene dilatate). Inoltre, l'utero ingrandito schiaccia la vena cava inferiore, quella cioè che porta il sangue dalle gambe al cuore, rendendo più lenta la risalita del sangue dal basso verso l'alto e incrementando ancora di più il

ristagno di liquidi.

● Per sentirsi più belle e attenuare i fastidi derivanti da gonfiore e pesantezza alle gambe, si può ricorrere ai trattamenti estetici, da eseguire nei centri specializzati o dal dermatologo. Non tutti, però, sono indicati nei nove mesi e occorre sempre sentire il parere del ginecologo.

i massaggi

Se ben eseguiti **rilassano, sgonfiano, combattono la cellulite e in più, grazie all'uso di creme o oli elasticizzanti, possono nutrire la cute** e migliorarne la resistenza. In gravidanza, però, non tutti i tipi di massaggio vanno bene e occorre scegliere con molta attenzione. La prima regola è affidarsi a un professionista esperto, che sappia adattare il massaggio alle condizioni della gestante. Poi, vanno evitate tutte quelle pratiche che prevedono il ricorso a tecniche molto aggressive, come pizzicotti o forti pressioni. L'addome, infine, non deve essere oggetto di manipolazioni, perché il massaggio in questa zona può disturbare il feto e, in rari casi, anche indurre le contrazioni.

l'elettrostimolazione

NO

Va assolutamente evitata per tutto il periodo della gravidanza. **Si basa, infatti, su impulsi elettrici che fanno contrarre i muscoli per tonificarli e migliorarne l'aspetto.** Nei nove mesi, però, c'è il rischio che questa corrente stimoli a contrarsi anche l'utero, provocando parti prematuri o minacce d'aborto. Inoltre, non sono ancora stati studiati gli effetti diretti che la corrente può avere sul feto in formazione. Per lo

stesso motivo, non ci si può sottoporre all'elettrolipolisi, una tecnica medica che utilizza aghi collegati a un generatore a bassa frequenza. Attraverso l'emissione di una debole frequenza, si crea nel tessuto sottocutaneo una rete di campi magnetici che scioglie gli accumuli di grasso e la cellulite.



l'idromassaggio

SI

Il massaggio eseguito in speciali vasche tramite getti di acqua miscelata ad aria **risulta benefico in gravidanza per sgonfiare le gambe e combattere la ritenzione idrica.** L'acqua poi annulla la forza di gravità e dà sollievo alle gambe pesanti, alleggerendole del peso corporeo. Per non dilatare troppo i capillari, però, la temperatura dell'acqua non deve essere troppo elevata e assestarsi intorno ai 37° C.



gli impacchi di alghe e fanghi

SI

In linea di massima, si possono utilizzare nei nove mesi, in quanto **si tratta di sostanze naturali dalla forte azione drenante** che vengono lasciate agire sulle zone da trattare. È necessario, però, limitare l'applicazione alle gambe, escludendo l'addome e il seno. Occorre, poi, evitare gli impacchi di alghe se si soffre di forte nausea: il loro odore intenso può disturbare.

l'ossigeno-ozono terapia

NO

È un trattamento che **prevede tante micro-iniezioni di una miscela di due gas, ossigeno e ozono**, nello strato sottocutaneo, quindi appena sotto la pelle. Queste sostanze rivitalizzano i tessuti, contrastano la cellulite e migliorano il tono muscolare. Si sconsiglia di ricorrervi in gravidanza, in quanto è un trattamento molto invasivo e non sono ancora stati studiati gli effetti di questi due gas nei confronti del feto e dell'organismo materno. In più, le micro-iniezioni possono provocare ematomi a causa della rottura di capillari.

la pressoterapia

SI
NO

Prevede l'uso di gambali che si gonfiano e si sgonfiano esercitando un particolare massaggio, che aiuta la circolazione sanguigna e rimuove i ristagni di liquidi. **Si rivela utile anche nel combattere la cellulite agli stadi iniziali.** Nei nove mesi, pur escludendo la pancia, non è sempre consentita: la pressione esercitata dai gambali può risultare eccessiva per i vasi sanguigni. Va evitata, quindi, se si soffre di capillari evidenti e sospesa non appena si sente fastidio durante l'esecuzione.

in breve

● In gravidanza vanno evitati tutti i trattamenti estetici che prevedono l'uso di elettricità, che può provocare delle contrazioni, e di farmaci, che potrebbero venire assorbiti dal feto.

la mesoterapia

NO

Si esegue dal medico che **inietta nella parte da trattare farmaci in grado di favorire l'eliminazione dei liquidi e dei grassi** (lipolisi). Per questo trattamento si ricorre ad aghi lunghi 4 millimetri, da utilizzare singolarmente o in piastre da 3-5-7 aghi per accelerare i tempi. La mesoterapia è sconsigliata nei nove mesi e durante l'allattamento per vari motivi. Le sostanze utilizzate sono per lo più farmaci, che se assorbiti dal bimbo risultano tossici per il suo sviluppo. Le iniezioni, inoltre, arrivano in profondità sotto la pelle: si rischia, così, di rompere i vasi sanguigni che irrorano la cute con fuoriuscita di sangue.

la microterapia

SI

Si esegue dal medico e rappresenta l'evoluzione della mesoterapia. Prevede l'immissione di sostanze drenanti a livello superficiale della pelle tramite un dispositivo composto da un solo ago più corto di quello utilizzato in mesoterapia. In questo modo l'iniezione non raggiunge i vasi sanguigni sottocutanei e, quindi, non può provocare sanguinamenti e dolore. La microterapia risulta efficace anche con sostanze non farmacologiche. Per la futura mamma è indicata una soluzione ipertonica (salina) che non crea problemi al feto, anche se dovesse assorbirla. Questa soluzione **ha la particolarità di richiamare i liquidi per osmosi, così da attenuare notevolmente la ritenzione idrica** e sgonfiare gli arti.

il linfodrenaggio

SI

È un massaggio che, anche in gravidanza, può aiutare a sgonfiare le gambe. Si esegue con una serie di movimenti leggeri che, partendo dalla base del collo, convogliano la linfa, cioè il liquido che raccoglie le sostanze di scarto dell'organismo, verso le ascelle, l'inguine e tutte le stazioni linfonodali, cioè quei punti dove la lin-

fa viene ripulita e poi rimessa in circolo. **Si ripristina così il corretto scorrimento della linfa e si eliminano i ristagni idrici responsabili della cellulite.** Alla base dei gonfiori, infatti, vi è anche un mancato scorrimento della linfa, che non porta più via le scorie tra le cellule e rimane bloccata nei tessuti.