

€ 2,00



# Bimboisani

## attesa

● **capelli:** posso fare colore e permanente?

## bebè

- perché **non dorme** di notte?
- le **vaccinazioni** raccomandate

## crescita

● **giocattoli:** possono essere pericolosi?

## parto

tutto quello che è bene sapere sulla epidurale

# dieta proteica

## -1 kg alla settimana

primo-terzo  
trimestre

Anche durante l'attesa si può cambiare aspetto alla propria capigliatura senza che il piccolo nel pancione corra dei rischi. L'importante è seguire alcune precauzioni, soprattutto per evitare la comparsa di fastidiose allergie

Servizio di  
Valeria Fernbach

Consulenza:  
dottoressa  
Mariuccia Bucci,  
dermatologa a  
Sesto San Giovanni  
(Mi);  
Simona Troglio,  
responsabile  
di un salone di  
parrucchiere per  
signora a Sesto San  
Giovanni (Mi)



# capelli: quali sono i trattamenti permessi? più sicuri di una volta

● Fino a pochi anni fa era consuetudine sconsigliare le donne in attesa dal fare qualsiasi trattamento ai propri capelli.

**Il timore era che** gli ingredienti contenuti in prodotti per tinture (definitive e temporanee), decolorazioni e colpi di sole, permanenti o stirature **potessero fare del male al piccolo** nel pancione. Una convinzione che è stata a lungo così radicata che ancora oggi molte future

mamme, nel dubbio, preferiscono rimandare qualsiasi cambio di look nella capigliatura a dopo la nascita del bambino.

● Invece, i trattamenti per capelli hanno conosciuto negli ultimi anni **tanti e tali miglioramenti** sia nella formulazione sia nella metodologia di **applicazione** da essere diventati molto più tollerati. Innanzitutto, i prodotti specifici devono contenere soltanto ingredienti

**riconosciuti dall'Unione Europea come non tossici** e in una quantità che non superi la "massima" consentita; inoltre, oggi sempre più preparati per i trattamenti sono **arricchiti con estratti naturali**, come vitamine, sali minerali e proteine vegetali, che servono a nutrire e a proteggere i capelli anche dagli interventi che appaiono più "decisi".  
● Ciò non toglie che sia **opportuno seguire**

**alcune semplici precauzioni**, non tanto per proteggere il feto (che in effetti non corre rischi), ma soprattutto per evitare la comparsa di reazioni di tipo allergico nella futura mamma. I mutamenti ormonali tipici della gravidanza infatti, rendono la donna più sensibile alle allergie, per cui può capitare che improvvisamente non tolleri più certe sostanze che prima non le avevano mai dato problemi.

## le tinture **definitive**

● I prodotti, in crema o in gel, per colorare i capelli contengono sostanze che, in seguito a un processo chiamato "di ossidazione" (cioè una reazione chimica attivata dall'ossigeno)  **cambiano in modo permanente il colore originario** della chioma.

● La colorazione è un trattamento che  **riguarda solo il fusto**, cioè la parte di capello che emerge dal cuoio capelluto, costituita da una parte esterna (la cortecchia, strutturata a squame chiuse e ri-

coperte da una sottilissima cuticola di protezione) e da una parte interna (il midollo, in cui si trovano i pigmenti di melanina che gli danno il colore). Tutte le cellule del fusto, nella sua parte interna e in quella esterna, non sono più attive e, dunque, non sono in grado di produrre sostanze né, soprattutto, di assorbirne. Ne consegue, quindi, che se le  **sostanze** che intervengono nel processo di colorazione (come i coloranti, l'acqua ossigenata o l'ammo-

niaca) non sono assorbite dal fusto,  **non possono penetrare nell'organismo**.

● È vero, però, che  **la sostanza usata per la tintura**

(che ogni 4-5 settimane va ripetuta per coprire la crescita)  **entra facilmente in contatto anche con il cuoio capelluto** ma, se questo

non ha ferite o abrasioni,  **fa da valida barriera** contro l'assorbimento; inoltre, le sostanze impiegate nelle colorazioni hanno scarsa affi-

nità con la cute, tanto è vero che dopo il trattamento, professionale o casalingo, sul cuoio capelluto non restano tracce di colore.

## IL RISCHIO DI ALLERGIA

● È invece reale il rischio che sul cuoio capelluto si sviluppi una  **reazione allergica a uno o a più componenti del prodotto**.

Ogni persona ha la sua sensibilità ma, come già accennato, durante l'attesa possono comparire "sensibilità inaspettate".

● Meglio, allora, ricor-

rere alle " **colorazioni dirette**", che non contengono ammoniaca o acqua ossigenata, oppure, se i capelli bianchi sono davvero tanti, a quei  **coloranti** che contengono soltanto piccole quantità di acqua ossigenata.

● In ogni caso, è sempre consigliabile fare  **un**

**piccolo test di prova**, stendendo una minima quantità di prodotto sull'avambraccio o dietro le orecchie. In genere, già dopo un'ora (anche se in teoria ce ne vorrebbero di più) si può verificare se dà fastidio o prude. Se la pelle non "reagisce", si può stare tranquille.



MAS\*



MAS\*



MAS\*

## le tinture **temporanee**

● Fanno parte di questa categoria  **gli shampoo coloranti, le fiale riflessanti e i mascara per i capelli**: sono tutti prodotti che hanno la caratteristica di apportare una colorazione superficiale, che scompare nel giro di pochi lavaggi, per dare una maggiore brillantezza o per mascherare i primi capelli bianchi.

● Questi prodotti si basano su  **componenti** decisamente  **meno "aggressivi"** rispetto a quelli usati per le tinture definitive e restano, comunque, a un livello superficiale. Inoltre, si applicano più sul fusto dei capelli che alla radice.  **Possono pertanto essere utilizzati con tranquillità per tutti i nove mesi dell'attesa.**

## DA FARE

Eseguire un test sulla pelle, prima di applicare il prodotto: in certi casi, alcune sostanze possono causare una reazione allergica.

## le decolorazioni e i colpi di sole

● I prodotti decoloranti hanno l'effetto di **schiarire di alcuni toni il colore naturale** dei capelli. La decolorazione si basa sul fatto che l'ossigeno viene fatto sviluppare direttamente sui capelli, dove ossida, cioè schiarisce in modo più o meno intenso, la melanina che si trova all'interno e che conferisce loro il colore. Ideali in gravidanza sono gli **shatush**, che decolorano fermandosi a un centimetro dalla cute.

● I colpi di sole servono a **cambiare il colore di al-**

**cune ciocche di capelli**, in modo da dare alla capigliatura un aspetto meno uniforme e arricchirlo di tanti riflessi. Per ottenerli è necessario prima decolorare i capelli, poi applicare una tintura più o meno permanente. È un trattamento assolutamente **permesso per tutta la gravidanza** in quanto consente di cambiare look alla capigliatura senza stressare troppo i capelli e senza rischi, dal momento che interessa solo alcune ciocche e agisce sullo stelo e non sulla radice.



CORBIS/GETA

## la permanente e la stiratura

● Questi trattamenti **cambiano la forma dei capelli**, trasformandoli da dritti a ricci e viceversa. A questo scopo vengono utilizzati acidi in grado di modificare la struttura del

fusto del capello secondo gli effetti desiderati. La durata di queste operazioni è abbastanza prolungata, in quanto l'effetto si mantiene inalterato per qualche mese.

● Nonostante siano trattamenti piuttosto aggressivi **possono essere eseguiti con tranquillità** durante l'attesa in quanto non si applicano alla radice e, avendo una buona durata, si effettuano a intervalli di tempo piuttosto lunghi.

## A CASA O DAL PARRUCCHIERE

● I prodotti per **colorare o decolorare** i capelli, sia destinati all'uso professionale dal parrucchiere, sia da impiegare a casa, in vendita in profumeria o nella grande distribuzione, **contengono le stesse sostanze**.  
● Se si sceglie di "fare da sole" è importante **acquistare prodotti di marca**, che dichiarano di

rispettare le direttive fissate dall'Unione Europea sia nella scelta delle sostanze sia nella loro lavorazione. Naturalmente va anche controllata la data di scadenza.

● È più prudente **evitare marche non conosciute o non europee** poiché i prodotti potrebbero essere stati sottoposti a controlli meno accurati.



CORBIS/GETA

## in breve

● I prodotti utilizzati oggi per i vari trattamenti di bellezza sui capelli sono molto più "leggeri" e, quindi, più tollerabili rispetto al passato. Poiché, però, durante l'attesa la futura mamma è spesso più soggetta alla comparsa

di fenomeni di reazione allergica, è bene, prima di ogni applicazione, eseguire un test di prova, per esempio, sull'avambraccio, per escludere tale rischio.

● Vanno, comunque, usati sempre

prodotti di qualità, che rispettano le direttive fissate dall'Unione Europea sia per quanto riguarda gli ingredienti contenuti e la loro concentrazione, sia per quanto concerne la loro lavorazione.