

€ 2,00 RCS MediaGroup - Mensile - Anno XXIV n. 285 - Maggio 2012 - Con il set animali a € 11,90

DONNA & MAMMA

www.quimamme.it



“Quando le madri si prendono cura del figlio ricorrono quasi sempre all'intuizione e al buon senso, che sono difficili da insegnare”. Massimo Ammaniti

MAMMA



IN COPPIA

LO PSICOLOGO SUGGERISCE LA STRATEGIA DEI DELFINI

Bebè

C'È VOGLIA DI VACANZE
LA MODA RISCOPRE LO STILE ALLA MARINARA

ATTESA

PER FARLO NASCERE SANO ECCO QUELLO CHE DEVI E NON DEVI FARE

Salute

INTOLLERANZE ALIMENTARI:
ECCO COME AFFRONTARLE FIN DALLO SVEZZAMENTO

MAMME E PAPÀ

EDUCHIAMO I NOSTRI FIGLI A MUOVERSI, PENSARE E GESTIRE BENE LE EMOZIONI

Troppi cesarei

IL MINISTERO MANDA I NAS A CONTROLLARE

Quimamme^{tv}

GUARDA la WEB TV TUTTA DEDICATA a TE
www.quimamme.tv



I CONSIGLI DELL'ESPERTO
DENTINI BELLI E CURATI
IGIENE E PREVENZIONE SUBITO

Stringi il GIROVITA

DIETA MIRATA E LEGGERA, MIX CONCENTRATI PER PANCIA E FIANCHI, MASSAGGI E GINNASTICA. ECCO I RIMEDI PER PUNTARE A UNA SILHOUETTE ARMONIOSA. ANCHE SUBITO DOPO IL PARTO

di Laura D'Orsi

È la parte del corpo che le donne amano meno. Perché la pancia è la prima che tende a cedere e perché spesso è gonfia, rilassata o troppo tonda. Se poi si ha appena partorito, la situazione è ancora più compromessa: i tessuti appaiono rilassati, la muscolatura ha perso tonicità e sulla pelle sono presenti spesso smagliature. Ma non bisogna rassegnarsi: per fare la pace con "lei" anche dopo la nascita del bebè, ci sono strategie efficaci. Eccone alcune.

Ultrapiatta, a casa

Per una strategia d'urto, un prodotto solo non basta. Il metodo vincente è alternare due cosmetici specifici. "Il primo, snellente, va messo alla mattina dopo la doccia. I principi attivi più efficaci sono le alghe marine, ad azione drenante e la caffeina, che stimola il metabolismo dei grassi e favorisce l'ossigenazione dei tessuti. La sera, invece, ci vuole un prodotto rassodante ed elasticizzante a base di elastina e collagene, che contrastano i cedimenti e aiutano a migliorare l'aspetto delle smagliature", suggerisce la

dermatologa Mariuccia Bucci. Attenzione a non utilizzare cosmetici che contengano derivati tiroidei se si sta allattando, perché una minima quantità di queste sostanze potrebbe passare nel latte. "Allo stesso modo, alcuni integratori ad azione lipolitica, che accelerano cioè il metabolismo dei grassi, potrebbero essere tossici per il piccolo. Meglio aspettare la fine dell'allattamento prima di assumerli", aggiunge la dottoressa.

Cosa può fare il medico

"Una delle tecniche più mirate per contrastare il rilassamento dei tessuti è la radiofrequenza", spiega la dottoressa Bucci. "Sulla zona da trattare vengono passati dei manipoli che emettono onde elettromagnetiche. Queste

producono un lieve calore che stimola la produzione di collagene e, allo stesso tempo, provoca una retrazione dei tessuti, che appaiono così subito più elastici e compatti". Esistono vari tipi di radiofrequenza, ma quella più efficace è la quadripolare, in cui si utilizzano quattro manipoli. Il costo per ogni seduta è di circa 200 euro. Un altro metodo, adatto soprattutto in caso di adiposità localizzata, è l'LPG o Endermologie. "La paziente indossa una speciale guaina e sulle zone interessate si passa un apparecchio dotato di piccoli rulli motorizzati e di un sistema di aspirazione. Si produce così un massaggio molto profondo, un vero e proprio scollamento dei tessuti, soprattutto degli strati adiposi", spiega la dermatologa. Le cellule

SULLA TUA TAVOLA

Soprattutto se stai allattando, non è il momento di fare diete rigide. Per favorire lo smaltimento dei liquidi in eccesso, disturbo frequente dopo il parto, bevi molta acqua e limita il sale. Ricorda poi di non farti mancare il ferro che permette, tra l'altro, di avere la pelle sempre ossigenata, quindi più fresca, tonica, compatta. Lo trovi in abbondanza nella carne e nelle uova, ma anche nei legumi. Cerca di limitare i carboidrati (pasta, pane e soprattutto i dolci), perché così si riduce la produzione di insulina, che favorisce l'accumulo di grassi a livello addominale.

CHI,
HOUETTE

lieve calore che
luzione di collagene
mpo, provoca una
tessuti, che appaiono
elastici e compatti".
ipi di radiofrequenza,
efficace è la
n cui si utilizzano
oli. Il costo per ogni
ca 200 euro. Un altro
soprattutto in caso
calizzata, è l'LPG
je. "La paziente
eciale guaina e
ressate si passa
o dotato di piccoli
ati e di un sistema
. Si produce così un
olto profondo, un vero
lamento dei tessuti,
gli strati adiposi",
natologa. Le cellule

re diete rigide. Per
o frequente dopo il
non farti mancare il
e ossigenata, quindi
ella carne e nelle
rati (pasta, pane e
ne di insulina, che

vengono mobilizzate, perdono compattezza e i depositi di grasso si smaltiscono più facilmente. Inoltre si favorisce l'eliminazione delle tossine. Una seduta dura circa 35 minuti e costa sui 60 euro. Entrambi i trattamenti si possono effettuare durante l'allattamento.

Movimenti semplici

Per far rientrare la pancetta occorre rinforzare i muscoli addominali, che durante i nove mesi sono stati quasi "a riposo". "La prima cosa da fare è porre attenzione alla postura", spiega Viviana Ghizzardi, personal trainer. "Quando si è in piedi, bisogna cercare di tenere 'in dentro' la pancia contraendo leggermente la muscolatura, compresa quella dei glutei". Ci sono poi degli esercizi molto utili. "Dopo un mese dal parto, con il parere del medico, si può iniziare ad allenarsi con il pilates. È perfetto per recuperare velocemente la tonicità dei muscoli addominali". Ecco un esercizio indicato da fare a casa. Siediti a terra con le gambe piegate e infila una palla morbida, o un asciugamano piegato tra le ginocchia. Espirando, inclina verso terra, all'indietro, il busto, stringendo la palla tra le gambe e spingendo con le mani contro le ginocchia. Mentre ispiri, torna alla posizione iniziale. Ripeti 20 volte.

consulenza di

Mariuccia Bucci dermatologa
responsabile del Dipartimento
di NutriDermatologia dell'Isplad (Società
Italiana ed Internazionale di Dermatologia
Plastica, Rigenerativa ed Oncologica)

Viviana Ghizzardi personal trainer
del team Incorporeasano di Milano

