

L'EMOZIONE DI DIVENTARE MAMMA

DOLCE ATTESA

€ 2,90 RCS MediaGroup
Mensile - Anno XI - n.109
GIUGNO 2012

www.quimamme.tv
www.dolceattesa.rcs.it

**CURIOSITÀ
DAL MONDO**

DALL'IRLANDA
ALL'INDIA, ECCO
COME VIENE
VISSUTA LA
MATERNITÀ

ESTATE!
VUOI STAR BENE?
**MANGIA
FRESCO**

**SPECIALE
VACANZE**

CONSIGLI E METE ADATTE
ALLE FUTURE MAMME

**L'ABC
DEL SOLE**

ACCORGIMENTI E
PRODOTTI PER UNA
ABBRONZATURA OK



ANCHE IL BEBÈ VIAGGIA SICURO CON I NUOVI COMBINATI

1' ABC del sole

Pensi di essere ben informata sulle regole da seguire per esporti al sole in tutta sicurezza? **Prima di partire per le vacanze, prova a fare un piccolo ripasso con il nostro dizionario.**

DALLA SCELTA DELLA CREMA ALLA PREVENZIONE DEL CLOASMA, ALL'IDRATAZIONE, ECCO COME PROTEGGERE LA PELLE E **OTTENERE IL MEGLIO** DALLA TUA VACANZA

~ Di ANGELA BISCEGLIA, vetrina prodotti di TERRY CATTURINI~

72

Abbronzatura

È il processo di pigmentazione della pelle provocato dalle cellule melanocitarie che, stimolate dai raggi ultravioletti, producono la melanina.

“A esser più precisi, dobbiamo distinguere un'abbronzatura immediata, che è quella che si forma 2-4 ore dopo l'esposizione al sole ed è causata semplicemente dalla fotossidazione della melanina già presente nelle cellule – quella che conferisce a ciascuno il suo colorito naturale – dall'abbronzatura vera e propria, che si forma a partire dal terzo-quarto giorno di esposizione regolare, in cui la stimolazione dei raggi solari induce la produzione di nuova melanina”, puntualizza Mariuccia Bucci, dermatologa e vicepresidente dell'ISPLAD (International Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology).

“La prima è un'abbronzatura più evanescente, che va via dopo pochi giorni, la seconda determina uno scurimento progressivo e per-

sistente della pelle. Più melanina nuova si produce, più la pelle sarà naturalmente protetta dai raggi solari, poiché il pigmento fa da scudo al nucleo delle cellule difendendolo dai danni del sole”.

Bikini

Si può indossare il due pezzi anche con il pancione o conviene rinunciare e preferire il costume intero? “Certo, il bikini si può mettere, basta proteggere adeguatamente la pelle con una crema solare, per non scottarla o seccarla”, risponde la dermatologa.

“Una precauzione particolare va adottata per la linea alba, la sottile linea scura che può formarsi dall'ombelico al pube a causa dalla stimolazione ormonale dei nove mesi.

Per evitare che si scurisca ancora di più, è meglio applicare un solare in stick con protezione molto alta (50+). Nes-

sun problema invece per il bambino, che è protetto nel grembo materno”.

Capelli

Anche la capigliatura va difesa da sole e salsedine, che la possono sfibrare. I preparati cosmetici sono tanti, da scegliere secondo il tipo e la lunghezza del capello e dell'effetto di styling che si vuole ottenere: con un taglio corto, ad esempio, sta bene un gel che crea un effetto bagnato, sui capelli lunghi e ribelli è meglio applicare un olio, che li rende più morbidi e disciplinati.

L'importante è che il prodotto contenga filtri UV e che sia resistente all'acqua, in modo da proteggere la chioma anche durante il bagno.

Ricorda però che dopo la permanenza in acqua il cosmetico in parte viene via, perciò è opportuno riapplicarlo.

La melanina inizia a formarsi solo dal terzo-quarto giorno

Per una protezione completa,
il solare dovrebbe contenere
anche filtri per i raggi infrarossi



Depilazione

Se d'inverno ogni tanto si può chiudere un occhio, in estate depilarsi è invece d'obbligo. Non esistono in assoluto metodi sconsigliati durante la stagione estiva (tranne la ceretta a caldo, che in gravidanza sarebbe comunque da evitare poiché è un metodo che 'stressa' i capillari): **l'importante è dedicarsi alla depilazione la sera, in modo da dare alla pelle il tempo di ricostruire il film idrolipidico e di far passare eventuali irritazioni.**

Il giorno dopo, però, sulle zone trattate conviene applicare un solare con filtro protettivo più elevato, perché ci si potrebbe scottare più facilmente.

Esfoliazione

Esfoliare la pelle è un gesto di bellezza importante per garantire un'abbronzatura perfetta. "In risposta all'esposizione al sole, lo strato corneo della pelle si ispessisce, per incrementare la sua difesa contro i raggi UV, ma questo può determinare un accumulo di cellule morte che rende la tintarella meno omogenea e a chiazze", fa notare la dermatologa. **"Fare uno scrub ogni tanto consente di rimuovere gli eccessivi ispessimenti e uniformare il colorito".** È opportuno, però, seguire alcune regole: fare lo scrub di sera e solo una volta alla settimana, usare un prodotto delicato e non strofinarlo troppo sulla pelle. Subito

dopo l'operazione, va applicata una crema idratante e lenitiva (è adatto anche il doposole) e per un paio di giorni una crema solare che contenga un fattore di protezione più elevato.

Fototipo

È una classificazione che indica la capacità che ogni tipologia di pelle possiede di pigmentarsi quando si espone al sole, in base alla quantità di melanina che geneticamente produce.

Si va dal fototipo 1, che indica le pelli chiarissime (con capelli altrettanto chiari) che non si abbronzano praticamente mai, fino al fototipo 5, tipico delle carnagioni scure che si abbronzano ▶▶

con facilità e si scottano raramente, e al 6, che riguarda le persone di pelle nera.

Più basso è il fototipo, più elevato dovrà essere il fattore di protezione da adottare e più moderata l'esposizione al sole.

Gambe

A causa di una circolazione venosa rallentata dal peso del pancione e influenzata da fattori ormonali, è facile che la futura mamma soffra di gonfiore e pesantezza alle gambe, soprattutto durante l'estate.

Per alleviare il disturbo sono ideali le passeggiate in acqua: la temperatura più fresca ha un effetto vasocostrittore e tonificante, mentre il massaggio esercitato dall'acqua favorisce il drenaggio dei liquidi.

Per chi va in montagna, le lunghe camminate per viali ombreggiati costituiscono una bella occasione per mantenere attiva la circolazione e migliorare il ritorno venoso.

Idratazione

Durante l'esposizione al sole e di bagni in acqua (in mare o in piscina) la pelle tende a seccarsi. Per mantenerla idratata non basta applicare, durante il giorno, la crema solare: **alla sera, dopo la doccia, occorre lenire e nutrire l'epidermide con un doposole che, oltre a reidratarla, regala una piacevole sensazione di freschezza e di benessere.**

Usa prodotti differenti per viso e corpo: per il viso, scegli un siero leggero arricchito con vitamine e altre sostanze antiossidanti. Per il corpo scegli un fluido o un olio secco che contenga ingredienti elasticizzanti, che si assorbono facilmente lasciando la pelle asciutta e satinata.

Labbra

Le labbra meritano attenzioni speciali, poiché sono costituite da mucosa e non hanno melanina che le protegga dalle aggressioni dei raggi UV: **l'ideale è applicare**

uno stick solare a protezione ultra che, avendo una consistenza più densa, resiste più a lungo.

Non temere per l'effetto bianco tipico di alcuni solari: oggi in commercio ci sono stick trasparenti che offrono una copertura ottimale senza lasciare traccia. Applicalo anche nella zona sopra le labbra, perché è una delle più soggette alla comparsa di macchie scure.

Macchie

Durante l'attesa, la pelle è maggiormente esposta alla formazione di macchie scure (il cosiddetto cloasma gravidico), in particolare su fronte, mento, lati del naso e sopra le labbra. **La causa è ormonale, ma il sole potrebbe peggiorare la situazione, poiché sollecita le cellule melanocitarie a produrre melanina.** Per prevenire la loro comparsa, applica sul viso, per tutta la durata della vacanza, una crema con filtri elevati (50+); se le chiazze sono già presenti, proteggiti anche indossando un cap-



Per la pelle del viso e del corpo congestionata e disidratata dal sole c'è il **Trattamento Riparatore Lenitivo di Roc Soleil Protexion+** (€ 17,80). Con vitamina B5, restituisce comfort ed elasticità



Applicato alcuni giorni prima di esporsi al sole, accelera e facilita la tintarella contrastando l'invecchiamento cutaneo: **Preparatore dell'Abbronzatura di Mediterranea** (€ 16,80)



In un pratico formato da viaggio, il **Lait Solaire spf15 di Biotherm** (€ 16) associa un sistema multifiltrante a vitamina E, antiradicali liberi e Plancton termale. Profumato agli agrumi

Attiva l'abbronzatura in totale sicurezza, idratando, prevenendo e correggendo rughe, elastosi e macchie: è **Sunific Solaire 1 Crema Ricca spf15 di Lierac** (€ 29). Per viso e décolleté



Emolliente, **Sun Secret Stick Solare Zone Sensibili spf50+ di Korff** (€ 17,50) è ideale per proteggere, oltre che il naso, labbra, contorno occhi, orecchie, nei, cicatrici e tatuaggi



pello con visiera e non trascorrere troppo tempo al sole. Queste regole valgono anche per chi ha un fototipo scuro, che geneticamente produce più melanina.

Nei

A prescindere dalla gravidanza, i nei vanno protetti dai raggi UV, specialmente se ce ne sono molti e si ha la pelle chiara, perché è provato che le scottature dei nei possono, a lungo andare, provocare tumori cutanei come i melanomi. **Per questo prima di partire per le vacanze sarebbe buona regola fare una visita dal dermatologo**, in modo da controllare i nei già presenti e farsi consigliare sul prodotto solare più indicato.

Ombrellone

Sono ancora in tanti a credere che, stando sotto l'ombrellone, si possa fare a meno delle creme solari. **"L'ombrellone filtra solo parzialmente i raggi UVA e UVB, mentre non filtra affatto i raggi**

IR, gli infrarossi, che passano ugualmente attraverso la trama del tessuto", evidenzia Mariuccia Bucci. "Per questo, anche se si trascorre gran parte della giornata sotto l'ombrellone, occorre applicare ugualmente la protezione solare, altrimenti il rischio di scottarsi è sempre molto alto. Il solare è d'obbligo anche se ci sono le nuvole, che bloccano gli IR e in parte gli UVB, ma non gli UVA".

Profumi e deodoranti

Non spruzzarti di profumo e non applicare creme profumate prima di esporti al sole: alcune essenze in essi contenuti, innanzitutto il bergamotto, sono fotosensibilizzanti, ossia sotto lo stimolo degli UV possono reagire con la pelle, macchiandola. **Caute-la anche con l'uso di deodoranti alcolici per ascelle**: è vero che si applicano in una zona quasi sempre coperta, ma col sudore potrebbero irritare la pelle, specie se ci si è appena depilate. In ogni caso,

meglio usare un prodotto in crema o roll-on, o comunque senza alcol, che è più delicato.

Rughe

L'esposizione continua e non protetta al sole provoca un'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo (chiamato fotoaging), **poiché le radiazioni solari alterano la funzionalità del sistema immunitario della pelle e danneggiano il DNA delle cellule**. Per evitare di ritrovarsi a fine estate con qualche ruga in più, l'unica strategia è prendere il sole in modo graduale e sempre ben schermate da filtri solari.

Solare

Come si usa correttamente questo prodotto fondamentale per il benessere della pelle? "Innanzitutto scegliendo un fattore protettivo adatto al proprio fototipo", risponde la dermatologa. **"Più la carnagione è chiara, più alta dovrà essere la protezione, ▶**



Acqua termale, lenitiva e anti-ossidante, e protezione UVA rinforzata grazie al sistema filtrante Mexoplex con Anthelios XL Lait Velouté sfp50+ di La Roche-Posay (da € 21,20). Disponibile anche con sfp30. Nickel tested



Per le pelli intolleranti, la Crema Solare Protettiva sfp50+ di Foille Cosmetic (€ 19) contiene anche mallo di noce e olio di carota che stimolano naturalmente l'abbronzatura

Sole Compatto sfp50+ di Lichtena (€ 23,70) oltre a proteggere uniforma il colorito dissimulando le piccole imperfezioni. In due tonalità: sabbia e ambra



Lenisce, attenua gli arrossamenti e ripristina la barriera idrolipidica, lasciando la pelle fresca e morbida: Ristrutturante Doposole di Eau Thermale Avène (€ 17,90)



Stimola i processi di riparazione e di protezione naturali delle cellule, previene e contrasta le macchie pigmentarie: Photo Regul di Esthederm (€ 79). Con Eau Cellulaire

specialmente nei primi giorni, quando la pelle non ha ancora approntato le sue naturali difese. Meglio, poi, adoperarne di due tipi, uno specifico per il viso, uno per il corpo, non solo per scegliere formulazioni indicate per il tipo di pelle, ma anche perché sul viso il filtro solare dovrà essere sempre molto alto per prevenire la comparsa del cloasma gravidico. **Perché la copertura sia efficace, il solare va applicato in quantità adeguata, su pelle asciutta e preferibilmente prima di uscire di casa, sia per dare il tempo ai filtri schermanti di depositarsi in modo stratificato sulla pelle sia per avere la possibilità di spalmarlo uniformemente.** Per una protezione ottimale, infine, è bene che la crema contenga sia filtri fisici, come ossido di zinco e biossido di titanio, che riflettono i raggi solari, sia filtri chimici, come i PABA derivati, che si attivano a determinate lunghezze d'onda degli ultravioletti".

76

Trucco

Truccarsi prima di esporsi al sole in teoria non è vietato. Tuttavia, lo schermo creato dal maquillage potrebbe causare un'abbronzatura a chiazze, senza considerare che con il bagno e la doccia i trucchi potrebbero sbavare, a meno che non siano waterproof. **Se non ti piace il colorito pallido dei primi giorni, applica un solare compatto colorato, controllando che contenga filtri elevati.**

Uva, Uvb e Ir

I raggi solari che arrivano fino alla Terra sono di tre tipi diversi: gli ultravioletti, **UVA e UVB**, e gli infrarossi, **IR**, tutti in grado di provocare danni alla pelle.

Gli UVB, però, raggiungono la loro intensità massima allo zenit, quando cioè il sole è a picco, e nella stagione estiva, quando possono provocare danni solari acuti, come scottature ed eritemi. Sono più deboli, invece, quando il sole è basso



CORBIS

Per evitare che la "linea alba" diventi più evidente, applica un prodotto in stick con fattore 50+

all'orizzonte e durante l'inverno. **Gli UVA seguono la luce visibile, cioè mantengono la stessa intensità per tutto l'arco della giornata e per tutto l'anno.** Inoltre passano attraverso le nuvole e i vetri, quindi esercitano un danno più prolungato e subdolo.

Gli IR, che sono i raggi responsabili del calore, hanno minore energia, tuttavia potenziano i danni degli UV e sono in grado di passare attraverso i tessuti.

Quindi, per una protezione completa, la crema dovrebbe contenere filtri contro tutti e tre i tipi di raggi, o almeno contro UVB e UVA. Ricordiamo che in etichetta i filtri UVB sono indicati dalla sigla SPF, mentre gli UVA dalle sigle IPD o PPD.

Vestiti

L'abbigliamento può offrire una protezione supplementare, **specialmente nei primi giorni, quando il rischio di scottature è più alto.** Alcune informazioni utili: i colori

scuri proteggono due volte più di quelli chiari dai raggi UV; il bianco difende dal calore e quindi dagli Infrarossi; un indumento umido scherma meno gli ultravioletti rispetto a un abito asciutto.

Water-resistant

Sicuramente indica una migliore resistenza del prodotto a contatto con l'acqua, ma dopo un lungo bagno e in ogni caso dopo alcune ore, la crema perde la sua efficacia. Per questo, dopo essere entrate in mare o avere sudato, è sempre meglio ripetere l'applicazione.

Zeaxantina

È un carotenoide che si trova in alimenti di colore giallo-arancio (come mais, tuorlo d'uovo, peperoni). Ha elevate capacità di assorbire le radiazioni solari, proteggendo la pelle e, in particolare, le cellule della retina. **Per uno "scudo" naturale, meglio allora farne buone scorte con i cibi che ne sono ricchi!**