

MAMMA BELLEZZA

Sono uno dei "ricordi" meno piacevoli della gravidanza. Ma minimizzarle si può, con qualche accorgimento e l'aiuto dei cosmetici giusti

S.O.S. SMAGLIATURE

❁ I volumi del corpo che crescono, l'ago della bilancia che sale e la pelle che si tende al punto da "rompersi". Ecco spiegato in parole semplici quello che può succedere quando si aspetta un bebè: la cute, sottoposta a un notevole sforzo, si smaglia, lasciando segni visibili, inizialmente arrossati che, con il tempo, diventano biancastri e traslucidi, praticamente indelebili. Come prevenirle e attenuarle una volta nato il bebè.

Utile la prevenzione

❁ La prevenzione è un'arma potente che può avere la meglio sulle smagliature. A patto di fare le mosse giuste. Vi suggeriamo le più efficaci, che possono essere d'aiuto per evitare che la pelle si smagli, in gravidanza ma non solo, visto che ci sono molte fasi della vita di una donna in cui è facile che compaiano le smagliature: dalla pubertà, quando il corpo si sviluppa rapidamente, alla menopausa, quando, a causa del calo degli ormoni, la pelle perde compattezza e turgore.

Ogni giorno l'idratante

Una cute forte, compatta e tonica, sia pur sottoposta a prove difficili come il dilatarsi dei volumi in gravidanza e il rapido svuotarsi dopo il parto, non si strappa. Al contrario più l'epidermide manca di tono, più diventa soggetta al rischio di smagliarsi quando viene tesa al massimo come succede durante l'attesa. Ecco perché fin da subito, appena si sa di aspettare un bebè, è fondamentale potenziare l'elasticità della cute, applicando quotidianamente un trattamento idratante e nutriente. Non solo sulla pancia, visto che sono molte le zone a rischio di smagliature: dall'interno delle cosce al seno, dai fianchi fino ai glutei.

SI' ALL'ANTISMAGLIATURE

Le formule cosmetiche specifiche contribuiscono a mantenere elastico e compatto il tessuto proprio per evitare smagliature. Si possono usare fin dall'inizio della gravidanza se per natura la cute è fragile, secca e povera di tono oppure iniziare dal secondo trimestre quando l'aumento dei volumi comincia a farsi significativo. Diventano, però, fondamentali nel terzo trimestre, per il repentino aumento di peso e il rapido tendersi dei tessuti. Inoltre, la forzata inattività dovuta al pancione ostacola la circolazione e toglie ossigenazione alla cute, rendendola ancora più fragile e soggetta a smagliarsi.

MAMMA BELLEZZA

Meglio la doccia del bagno

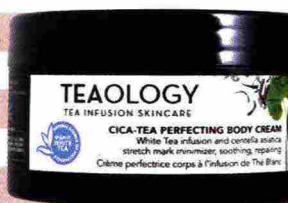
Le prolungate immersioni in acqua calda disidratano e sfianano il tessuto cutaneo e così finiscono per favorire le smagliature. Al contrario, alternare sotto la doccia getti caldi e freddi aiuta a stimolare la circolazione, ossigena il tessuto e contribuisce a prevenire le smagliature.



Burro Corpo Idratante
Ricco di burro di karité, latte di mandorla e pantenolo, emollienti, ripristina l'elasticità e la compattezza della pelle. Spuma di Sciampagna, grande distribuzione, 200 ml, 3,89 euro.



NeoMamma Crema Smagliature
Con cardo mariano, alchemilla, equisetto, peptidi di soia, grano, alfa-alfa, rafano, olio di mandorle dolci e burro di karité emollienti ed elasticizzanti. BiosLine, erboristeria e farmacia, 200 ml, 20 euro.



Cica Tea Perfecting Body Cream
A base di burri di avocado e karité, tè bianco bio e centella, elasticizza la pelle e contrasta le smagliature. Tealogy, teaologyskincare.com, 300 ml, 35 euro.

Rosse e bianche

Appena formate le smagliature sono di colore rossiccio: quando la pelle si tende al massimo, infatti, diventa così sottile da lasciar intravedere il derma, lo strato sottostante ricco di vasi sanguigni. Con il tempo la frattura si salda e la stria assume un colore perlaceo, segnale che in quella porzione di pelle il sangue non circola più, proprio come succede per le cicatrici. È, quindi, importante agire subito, quando le smagliature sono "fresche" e ancora di colore rosso. Per ottenere risultati soddisfacenti in questi casi è bene scegliere una formula antismagliature ad azione rinforzata (effetto urto), da applicare anche due volte al giorno sulle zone interessate. Al contrario più la smagliatura è di vecchia data, più difficile risulta trattarla fino a renderla meno visibile.

STOP ALLO STRESS

È importante rilassarsi: una costante condizione di tensione stimola la produzione di cortisolo, lo stesso ormone prodotto in gravidanza, che favorisce la perdita di tono del tessuto cutaneo e lo espone maggiormente al rischio di smagliarsi.

Non solo colpa degli ormoni

Durante l'attesa il rilascio di ormoni come il cortisolo rende la pelle meno elastica e la espone a un rischio maggiore di smagliarsi. Da non dimenticare, comunque, il fatto che esistono pelli che per fattori genetici e costituzionali sono meno elastiche di altre e quindi più predisposte a cedere durante la gravidanza.

INDISPENSABILE LA COSTANZA

Anche dopo la nascita del bebè e durante l'allattamento il rischio di smagliature resta alto: il tessuto teso al massimo fino al parto si svuota d'improvviso e questo può favorire la rottura delle fibre elastiche in profondità. Quanto al seno, il riempirsi e lo svuotarsi per la poppata rappresenta un ripetuto stress per la pelle che aumenta la possibilità di smagliature. Gli anti smagliature andrebbero usati, quindi, anche dopo la nascita del bebè per sostenere la pelle nel periodo di ritorno alla forma fisica, obiettivo spesso raggiunto solo dopo un anno.

Utili i trattamenti professionali

Le smagliature una volta comparse, si possono comunque attenuare. Dopo l'allattamento si possono provare creme a base di vitamina A che stimolano il rinnovamento cutaneo. Utili anche i fanghi termali che, grazie alla loro ricchezza di sali minerali, favoriscono la rigenerazione dei tessuti e danno tono. La medicina estetica poi si rivela di grande aiuto. Dalla radiofrequenza al laser CO2 microfrazionato ablativo fino alla biodermogenesi, le soluzioni offerte negli studi professionali sono diverse e riescono a centrare l'obiettivo, rendendo meno visibili anche i segni di vecchia data. I costi sono però da valutare.

di **Alberta Mascherpa**
consulenza della dottoressa **Claudia Casulli**,
dermatologa presso l'ospedale Santa Maria di Bari