

MAMMA BELLEZZA

I mesi della gravidanza possono lasciare un ricordo poco piacevole: cedimenti visibili nei punti critici. Ma ritrovare una linea snella è possibile con la giusta strategia

❖ Vietato guardarsi troppo allo specchio. Non andrebbe fatto mai e men che meno subito dopo la nascita del bebè. Secondo uno studio britannico, infatti, fissare con insistenza la propria immagine riflessa scatena solo ansia e depressione, in un momento già particolarmente delicato come quello che segue il parto. Meglio allora dare solo una rapida occhiata alla silhouette per verificare quali sono i punti che necessitano di un intervento immediato.

S.O.S.

silhouette

La pesante eredità della gravidanza

L'attesa mette sotto pressione, e non poco, la pelle nelle zone più sollecitate come il seno e il ventre, che rischiano di segnarsi con smagliature più o meno visibili, in gravidanza e dopo. Ma non solo. È facile che dopo il parto il corpo possa perdere la sua naturale compattezza, soprattutto in punti critici come la pancia, il seno, la parte interna delle gambe e i glutei. Le ragioni stanno innanzitutto nel rapido aumento e nell'altrettanto brusco svuotarsi di queste aree che mettono a dura prova l'elasticità e la compattezza dei tessuti. Un ruolo importante giocano poi alcuni ormoni particolarmente attivi in gravidanza come il progesterone, che rilassa le fibre elastiche, e gli estrogeni, che indeboliscono il collagene, riducendo

la densità cutanea. Senza dimenticare che il pancione porta spesso, soprattutto nelle ultime settimane di attesa, a una sedentarietà "forzata" che ha risvolti negativi sulla tonicità dei tessuti.

formule per tutti i problemi

Se il problema interessa più punti del corpo sono utili i prodotti rassodanti a base di oli vegetali e burri, come quello di karité, per contrastare i cedimenti aiutando la cute a recuperare l'elasticità e la fermezza perse durante la gravidanza. L'idratazione, altro elemento fondamentale per il turgore della pelle, viene affidata all'acido ialuronico, a complessi di origine marina e vegetale e a zuccheri ricavati dalla frutta e dal lievito. Aminoacidi come la glicina, la lisina, la creatina, la carnitina, invece, rinforzano la cute, mentre la vitamina E svolge un'efficace azione protettiva prevenendo i danni dei radicali liberi. L'effetto rassodante è completato da principi attivi come le proteine della soia e del germe di grano, l'elastina vegetale, i biopeptidi, gli estratti di alghe, edera ed equisetolo che proteggono le fibre elastiche e favoriscono la produzione di elastina e di collagene. In caso di smagliature, infine, serve una formulazione specifica per rafforzare la struttura elastica della cute ed evitare che si "strappi".



1 Kiločal Rimodella Pancia & Fianchi

Snellisce e insieme rassoda: il LipoRimodexin Complex, i bioflavonoidi di arancio e limone e la vitamina E riducono i depositi, contrastano il gonfiore, ossigenano per preservare elastico e tonico il tessuto cutaneo. Pool Pharma, in farmacia, 150 ml, 33 euro.

2 Body Refirm Stretch Oil

A base di alghe capaci di rinforzare l'elasticità e il tono della cute per ridefinire con compattezza i profili della figura, ha una consistenza ricca ma leggera che ammorbidisce senza lasciare tracce. Biotherm, profumeria, 125 ml, 39,50 euro.

3 Cell-Plus Aqua Scrub Esfoliante

Con alghe azzurre, sali marini e una combinazione di oli di mais, germe di grano, mandorle e jojoba elimina con dolcezza le cellule morte, ossigena e rivitalizza la cute contribuendo a renderla più levigata, tonica e compatta. Bios Line, erboristeria, 450 g, 19,50 euro.

4 Dermo-Oil Multiattivo

Con il 99% di ingredienti naturali, migliora la compattezza e il tono della cute, prevenendo con efficacia e attenuando le smagliature già esistenti. Adatto anche alle pelli più sensibili. Equilibra, nella grande distribuzione, 100 ml, 9,90 euro.



bimbisani&belli 87

MAMMA BELLEZZA

per risultati top

❁ Per ottenere il massimo dai cosmetici rassodanti occorre, innanzitutto, usarli con regolarità, mattina e sera, per almeno un mese. Applicarli dopo la doccia è un'ottima scelta, perché la cute umida assorbe meglio i principi attivi. Ideale è concludere sempre la doccia con getti alternati: il brusco passaggio dal caldo al freddo, ripetuto per più volte, attiva la circolazione e rende i tessuti più recettivi, meglio ancora se la crema è applicata con un massaggio.

NON DIMENTICARE IL MOVIMENTO

❁ Nove mesi più o meno sedentari non sono di grande aiuto per la tonicità dei tessuti. Dopo la nascita del bebè, quindi, bisogna rimettere in moto i muscoli per recuperare il prima possibile compattezza. Soprattutto se si allatta, però, occorre procedere con calma, evitando gli sforzi eccessivi: sono un ottimo esercizio camminare ogni giorno a passo spedito, salire le scale a piedi, nuotare oppure andare in bicicletta. Avendo tempo a disposizione, ci si può iscrivere in palestra. Anche a casa, comunque, ci si può ritagliare uno spazio per alcuni esercizi come gli squat (piegamenti sulle gambe) e gli addominali.

1 Olio Corpo EcoBiologico alla mandorla

Ad azione elasticizzante per prevenire cedimenti e smagliature. Si può usare anche durante la gravidanza e l'allattamento.

Omia Laboratoires, grande distribuzione, 100 ml, 6,60 euro.

2 Crema Smagliature

Un latte-crema, leggero e delicato a base di olio di Inca Inchi, ricco di Omega 3, 6 e 9, efficace nel dare compattezza. Un fitocomplesso vegetale e il burro di karité contribuiscono a preservare l'elasticità della cute. My Sanity, negozi per bambini, www.mysanity.it, 150 ml, 19,90 euro.

3 Olio Elasticizzante

A base di selezionati oli di argan, jojoba, oliva e crusca di riso, arricchito con vitamine E e F e naturalmente ricco di acidi grassi Omega 3, 6 e 9, aiuta a preservare tono e compattezza prevenendo smagliature e cedimenti.

Rilastil, farmacia, 130 ml, 18,90 euro.

4 Bio-Oil

Contiene oli naturali di calendula, rosmarino, camomilla e lavanda più vitamina E per dare nutrimento, elasticità e compattezza con un effetto preventivo sulle smagliature. Leggero, si assorbe subito senza ungere. Bio-oil, in farmacia, 125 ml, 19,95 euro.



Intimo e abbigliamento

❁ Guaine, calze elastiche, ma anche jeans e leggings in speciali tessuti impregnati di principi attivi riducenti e tonificanti assicurano un'azione rimodellante costante, per tutto il giorno. In più, grazie a una compressione studiata nei punti strategici, attivano il microcircolo favorendo l'ossigenazione dei tessuti e frenando il ristagno di liquidi. Non costringono e non fanno sudare.

La "ginnastica"... da tavola

❁ Anche quello che si porta a tavola contribuisce a ridare tono ai tessuti. Non devono mancare mai le proteine (carne, pesce, uova, latticini) che creano un solido sostegno per la pelle. Servono anche i carboidrati della pasta e del riso, meglio se integrali, le vitamine e i minerali della frutta e della verdura. Importante, poi, bere molto.

anche in istituto

❁ Se si vuole ritrovare al più presto un corpo tonico, si può decidere per un trattamento professionale. Gli istituti Dermophysiologique propongono un percorso completo post-gravidanza. Le sedute si articolano in cinque step: si inizia con il peeling che libera i pori e favorisce la penetrazione dei prodotti; si prosegue con un bagno con estratti di alghe e sali del Mar Morto che drenano, riducono e remineralizzano; poi vi è l'applicazione di una crema fango che stimola la circolazione e l'ossigenazione e infine un trattamento rassodante e un concentrato di alghe e sali che stimola il metabolismo cutaneo.

di Alberta Mascherpa

consulenza della dottoressa Corinna Rigoni, dermatologa a Milano, presidente Donne dermatologhe italiane