



9 mesi splendidi

Pochi, ma
indispensabili, gesti
sono sufficienti
per contrastare gli
inestetismi tipici della
gravidanza
di *Monica Caiti*

BELLEZZA

non fa solo da barriera alle insidie ambientali. La pelle è, in realtà, un organo a tutti gli effetti, il più grande (o esteso) del corpo umano che, secondo recenti studi scientifici, presiede in qualità di "regista" alla salute di quest'ultimo. Produce, infatti, citochine, molecole proteiche che stimolano, a loro volta, il corretto funzionamento degli altri organi. È quindi naturale che, per svolgere questo ruolo di capitale importanza, **sia soggetta a continue metamorfosi**, non solo in risposta alle sollecitazioni esterne, ma anche alle condizioni e alle trasformazioni fisiologiche (e non) dell'organismo. Gravidanza in prima fila. **In quei mesi, tutto muta, pelle compresa.** Responsabili il diverso assetto ormonale e la progressiva crescita del feto. Ecco i gesti beauty per prevenire e contrastare gli inestetismi più diffusi nelle varie fasi dell'attesa.

1° trimestre Pelle lucida

Nei primi tre mesi, il corpo materno deve adeguarsi ai profondi cambiamenti innescati dalla "tempesta" ormonale della gravidanza. **A risentirne sono i tessuti che cominciano ad accusare un primo rilassamento.** Da qui la

necessità di applicare, almeno un paio di volte la settimana, un esfoliante delicato, seguito da una crema idratante dalla texture ricca e fondente.

Anche la pelle del viso può apparire lucida e oleosa, con impurità che, talvolta, degenerano in acne. Che fare? Lavate il viso con acqua tiepida: calda tende a disidratare, fredda può irritare. Per la detersione, latte e tonico delicati, che prevengono il cosiddetto "effetto rebound" tipico della pelle grassa. Ogni giorno, servono fluidi ed emulsioni idratanti e anti-età "oil free" dalla consistenza leggera, che non occludono, né lasciano tracce di lucido. **Una volta la settimana, ideale una maschera detergente** e purificante, con argilla, estratti di salvia, achillea e bardana.

2° trimestre Rischio smagliature

Til tempo, si sa, passa in fretta. E in meno che non si dica, arriva il secondo trimestre. Nel mirino le gambe che, talvolta, alternano zone cutanee "pallide" ad altre più arrossate e soffrono di gonfiori e pesantezza. Colpa della circolazione resa più lenta e difficoltosa dall'aumento di peso, dalle variazioni ormonali e dal calore eccessivo degli ambienti riscaldati. Perfetto un gel lenitivo, tonificante

e drenante, con escina, edera, centella asiatica, hamamelis, mentolo e rosmarino, da stendere mediante movimenti dal basso verso l'alto. **Si a un ciclo di una decina di massaggi linfodrenanti** dall'estetista, ai passaggi del getto freddo della doccia e ai pediluvi serali. No, invece, ai bagni troppo caldi, perché accentuano la dilatazione dei vasi sanguigni.

Ma a turbare i sonni della futura mamma è il **"rischio-smagliature"**, provocato dalla tensione supplementare a cui sono sottoposti i tessuti. Le zone più colpite dalle strie (questo il nome tecnico)? Fianchi, addome, glutei, interno delle braccia, seno e cosce. Si preannunciano con secchezza e prurito: il derma subisce una sorta di frattura, che assume una colorazione

rossastra ("strie rubre"), indice di infiammazione. In un secondo momento, diventano bianco-madreperlacee ("strie albae") e infine cicatrici ricche di tessuto fibroso. Per prevenirle, in questa fase della gravidanza, una semplice crema nutriente non basta più. **Alternate (mattino e sera) un'emulsione rassodante** (con elastina, collagene, oli di borragine e di oliva ed estratti dell'acido asiatico, dalle proprietà cicatrizzanti) a un cosmetico mirato **contro le smagliature, a base di vitamina C, flavonoidi e acido boswelico**. Due o tre volte la settimana, massaggiate fianchi, addome e glutei con oli alle mandorle dolci e di rosa mosqueta, tonificanti. Niente formule con estratti tiroidei, sconsigliabili in gravidanza.

Seno up Quasi un "reggiseno cosmetico", la **Crema Gel Rassodante Seno Collistar** agisce sul tono cutaneo grazie ad acido ialuronico ed estratti vegetali (€ 41).

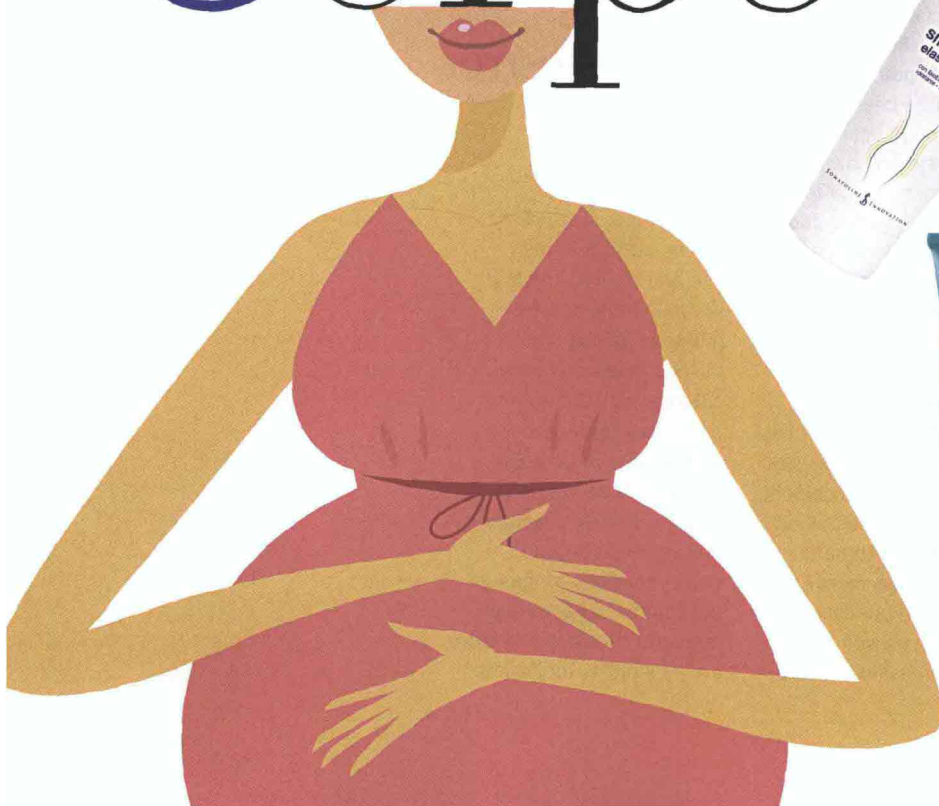
Più tono Il **Trattamento Smagliature Elasticizzante Somatoline Cosmetic** deve le sue notevoli proprietà all'esclusivo **BioElasto-complex™** (€ 36).

Olio multitasking Oli essenziali di rosmarino, legno di rosa, geranio e menta in **Huile Tonic Clarins**, che contrasta il rilassamento e previene le strie (€ 45).

Gambe leggere **Defence Body Gel Defatigante Gambe BioNike** dona sollievo e migliora la circolazione superficiale, favorendo allo stesso tempo il drenaggio (€ 13,75).

No alle strie Con kigelia africana e polifenoli del tè verde, la **Crema Rassodante Antismagliature per la Pelle del Corpo L'Erborario** migliora la compattezza dei tessuti (€ 21).

Corpo



3° trimestre Cloasma in agguato

Ultimi tre mesi: la pancia si abbassa, ingrossandosi progressivamente, e la pelle è tirata al massimo. **Inoltre, dal settimo mese, tende a disidratarsi sempre di più.** Un problema, talvolta associato a prurito, che si manifesta soprattutto a livello addominale ed è dovuto, almeno in parte, alla forte sollecitazione meccanica – con conseguente irritazione – dei tessuti di questa zona. I trattamenti elasticizzanti e antimagliature andrebbero, dunque, abbinati a un olio dalle spiccate performance nutrienti e lenitive, **evitando, per quanto possibile, l'uso di capi in lana o fibre sintetiche** a diretto contatto con la cute. Attenzione poi al seno, che si prepara all'arrivo della montata latte. Al mattino, stendete sul décolleté una crema nutriente e rassodante, unita a qualche goccia di olio essenziale di rosa dalle virtù lenitive. Sempre efficaci le spugnature fredde: riattivano la circolazione superficiale, portando ossigeno ai tessuti e mantenendoli tonici. **Anche la pelle del viso può avere qualche problema in più.** Il più frequente è indubbiamente il cloasma gravidico, cioè la comparsa di macchie brune sulla zona a T (fronte, naso e mento). Causa: un aumento dell'MSH, ormone prodotto nella

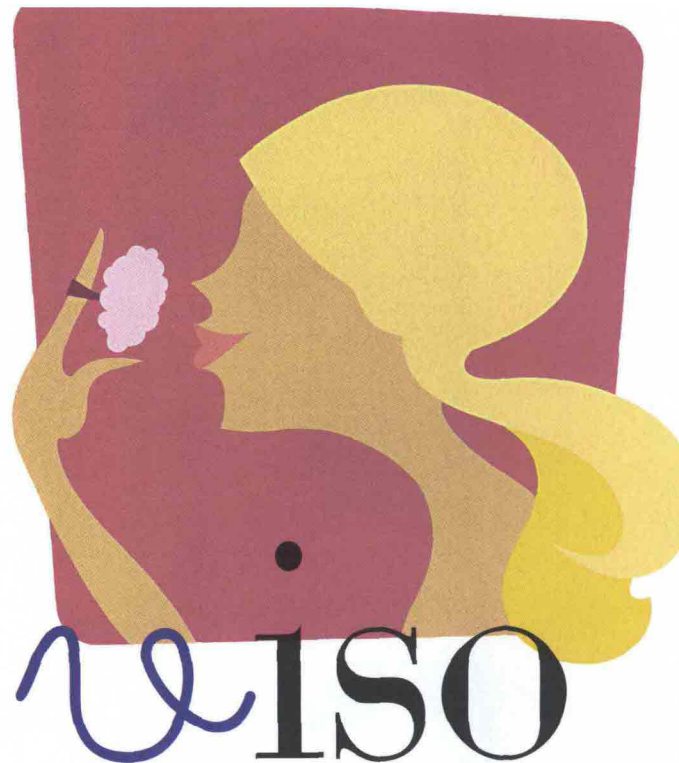
Delicato Aknicare Gentle Cleansing Gel Synchroline svolge un'azione detergente molto soft, correggendo le imperfezioni (€ 18).

Per l'acne Aclinea Maschera Dermopurificante Bioclin ha una duplice azione esfoliante meccanica e chimica per pelli grasse, miste e acneiche (€ 14,50).

Idratante La promessa di Aqualia Thermal Riche Vichy? Ben 24 ore di idratazione al top per la pelle sensibile (€ 21,65).

In gocce L'azione schiarente di Protechinque Concentrato in gocce Rilastil si deve a un mix di peptidi e vitamine C e PP (€ 35).

Antimacchia Dépigmentant Anti-Taches Intensif Lierac attenua le macchie, ostacola la loro ricomparsa e uniforma il colorito (€ 24).



parte intermedia dell'ipofisi, che agisce sui melanociti accelerando la sintesi della melanina. Del resto, in molte donne, alcune parti del corpo – ascelle, parte interna delle cosce, contorno dell'ombelico e areole mammarie – appaiono più scure e pigmentate fin dai primi mesi. Fenomeno

che, in genere, scompare spontaneamente dopo la gravidanza. **Sul viso, meglio intervenire con formule illuminanti e schiarenti.** Da quelle con alfaidrossiacidi (AHA), tra cui gli acidi salicilico e glicolico, che accelerano la rigenerazione cutanea. Alle vere e proprie formule anti-macchia, da utilizzare

solo sulle zone interessate, con arbutina, vitamina C e derivati, acido cogico, azelaico e tiottico, estratto di liquirizia. Avendo cura, naturalmente, di proteggersi dal primo sole primaverile con una crema da giorno provvista di filtri Uv. ©

Consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano.