

CURA E BELLEZZA

Inestetismi in gravidanza: come prevenirli

[Gravidanza - Cura e bellezza]

(1 Voto)

Mi piace

Piace a 2 persone. [Registrazione](#) per vedere cosa piace ai tuoi amici.

Macchie, smagliature, cellulite: sono questi i principali inestetismi che potrebbero comparire in gravidanza. La dermatologa ci consiglia tutti gli accorgimenti per prevenirli o, almeno, limitare la loro formazione.

Macchie: proteggersi sempre dal sole

In gravidanza sono favorite da **fattori ormonali**, ma entrano in gioco anche il **colore della pelle** – più è scura, più è a rischio – e una **predisposizione** individuale. "Per prevenirle, è fondamentale fare un'efficace **fotoprotezione**, applicando ogni volta che ci si espone al sole un solare con filtro 50, dando la preferenza, se si ha la pelle sensibile, a schermi fisici, che creano un effetto barriera", consiglia la dermatologa Magda Belmontesi. "Nelle zone più a rischio – baffetti, lati guance, fronte – l'ideale è adoperare uno stick solare a protezione 50+, da riapplicare ogni 2-3 ore. E poi bisogna evitare di esporsi ai **raggi UV** nelle ore centrali della giornata e indossare un **cappello** o una visiera. La protezione è necessaria anche se il sole è poco intenso o ci sono le nuvole, e anche in città".

Smagliature: idratazione a go-go

La **prevenzione** inizia sin dai primi mesi con un'**idratazione intensiva** – mattina e sera – su addome, glutei, seno, cosce, che sono le zone più esposte a stiramenti: "Più la pelle è idratata, più è elastica e meglio risponde alle sollecitazioni meccaniche legate alla gravidanza", sottolinea la dermatologa. "Con il trascorrere dei mesi, poi, all'idratante andrà abbinato un **cosmetico specifico antismagliature** con elastina, collagene, vitamina E, aminoacidi e soprattutto acido boswelico, che stimola la riepitelizzazione (ricostituzione dell'epidermide). Ok anche a oli emollienti ed elasticizzanti come quello di mandorle dolci o di avocado e al burro di karitè. Importante, infine, garantire il giusto sostegno meccanico, indossando guainette e **reggiseni** adeguati che contrastino la forza di gravità."

Cellulite e gonfiori: poco sale e tante passeggiate

In gravidanza questi inestetismi sono favoriti dall'aumento di ritenzione idrica, dalla crescita del pancione e dall'aumento di peso generale che, oltre certi livelli, ingrossa le cellule adipose che comprimono i vasi, dando origine al tipico aspetto a **buccia d'arancia**. In più, in estate si aggiunge il caldo, che provoca vasodilatazione e **gonfiori agli arti inferiori**. "Per contrastare questi disturbi bisogna agire su più fronti", spiega Magda Belmontesi: "Sul fronte alimentazione, bisogna seguire una **dieta equilibrata**, povera di sale, di formaggi stagionati e di salumi e con preparazioni poco elaborate e grasse; bere in abbondanza acqua, bibite non gasate, spremute di frutta non zuccherate, tisane naturali drenanti (chiedendo però su queste ultime consiglio al ginecologo). Come cosmetici, si a **gel con escina e diosmina** – meglio se tenuti in frigo per un maggior effetto vasocostrittore – da massaggiare dalla caviglia fino alle cosce per un'efficace azione drenante. E poi, via libera a **passeggiate** in luoghi freschi e ombreggiati o, finché la stagione lo consente, sul bagnasciuga, che stimolano la pompa plantare e il flusso venoso".

Articolo di **Angela Bisceglia**

Luglio 2012