

Il colorito è più roseo,
il seno più turgido,
i capelli più lucenti:
non c'è che dire...
la gravidanza regala
una marcia in più! Ma
per mantenere a lungo
questo 'stato di grazia'
è importante seguire
alcune accortezze

~ Servizio di ANGELA BISCEGLIA,
vetrina prodotti di GIADA SALONIA ~

L'attesa ti fa bella

Una pelle luminosa...

Nel corso dei nove mesi il viso appare più bello e anche le donne che di solito non riescono a fare a meno del trucco in questo periodo rinunciano volentieri. "Durante la gravidanza la quantità di sangue in circolo aumenta e si verifica una dilatazione dei capillari, che incrementa l'irrorazione anche a livello epidermico, regalando un colorito più roseo", spiega Patrizia Piersini, medico estetico a Torino. "In più, c'è una maggiore ritenzione idrica, che rende la pelle più idratata e morbida. La maggiore irrorazione implica anche un aumento del ricambio cellulare: ecco che allora la pelle appare più giovane e luminosa. Attenta, però: in gravidanza la cute diventa anche più sensibile e, se necessario, è meglio sostituire i cosmetici abituali con altri specifici per pelli delicate".

I consigli ad hoc

❄ **Come detergente, scegli un prodotto con crusca di riso o avena colloidale**, che elimina impurità e trucco senza rimuovere eccessivamente i grassi presenti sulla superficie cutanea, visto che in questo periodo la pelle ne produce di meno (gli estrogeni riducono infatti la sintesi di sebo).

❄ **Potenza l'idratazione**, applicando quotidianamente un siero a base di acido ialuronico, che trattiene l'acqua naturalmente presente sulla cute. In caso di pelle secca, subito dopo il siero metti anche una crema nutriente, arricchita di ceramidi, che aiutano a ricompattare la pelle, olio di jojoba o collagene, dall'azione emolliente ed elasticizzante.

❄ **Se ti esponi al sole, stendi sempre una crema solare con filtro protettivo elevato (SPF 50+)**: in gravidanza aumenta l'attività dell'ormone melanocito-stimolante che regola la produzione di melanina, favorendo

la comparsa di macchie soprattutto sul viso.

❄ **Un paio di volte alla settimana, applica su viso e collo una maschera con acido ialuronico**, dall'effetto idratante, o vitamine, in particolare C ed E, che aiutano a contrastare l'invecchiamento cutaneo: la vitamina C ha anche un leggero effetto schiarente, utile quindi per contrastare la comparsa di macchie, mentre la E ha un'azione emolliente.

❄ **Bevi molta acqua e consuma molta frutta e verdura, che contengono l'80% circa di acqua**: la pelle va idratata prima di tutto dall'interno!

❄ **In genere, la gravidanza porta beneficio alle pelli grasse e acneiche**, grazie all'aumento degli estrogeni, che riducono l'attività delle ghiandole sebacee. Ma non è una regola assoluta, e non di rado capita che nei nove mesi compaia qualche brufolletto. "Adoperare i prodotti normalmente indicati per facce tuttavia è sconsigliabile", evidenzia Piersini, "perché contengono acidi, come il salicilico, che in questo periodo possono irritare la cute. Meglio una crema a base di perossido di idrogeno (acqua ossigenata), che ha una buona azione antibatterica, fa regredire le pustole ma senza effetti collaterali per la pelle".

Décolleté da... urlo!

È una delle prime parti del corpo a modificarsi visibilmente: sin dalle prime settimane, a causa della stimolazione ormonale, si verifica un aumento di volume

LA CUTE
ORA È PIÙ
SENSIBILE,
USA QUINDI
COSMETICI
SPECIFICI
E DELICATI

delle ghiandole mammarie ed ecco che il seno appare più pieno e turgido, regalandoci una taglia di reggiseno in più!

I consigli ad hoc

Un cambiamento così repentino espone però al rischio di smagliature, che si formano proprio quando le fibre connettive non resistono alla distensione della cute e si "strappano".

❄ **Per prevenire la formazione delle strie** applica tutti i giorni



Aveeno Continuous Protection Latte Solare SPF50+ (150 ml, € 16,90 ca) Protezione molto alta per viso e corpo ad azione idratante, emolliente e lenitiva.



Roc Complete Lift Crema Nutriente Intensiva Effetto Lifting (50 ml, € 36 ca) idratazione profonda, effetto liftante e filtri SPF20 per una protezione dal fotoinvecchiamento.



Collistar Trattamento Reidratante Lenitivo (50 ml, € 36 ca) intensivo e specifico per pelli ipersensibili con vitamina E e un concentrato di acido ialuronico.



Lierac Phytoastil Soluté (75 ml, € 24 ca) con fitoestratti che stimolano la produzione delle fibre elastiche, attenua l'aspetto delle smagliature e ne previene la comparsa.



Bioscalin Capelli Fiale Donna (15 pz, € 48,50 ca) è un trattamento anticaduta cosmetico ad azione rapida ed efficace, specifico per donne.



Rilastil Intensive Fiale Smagliature (10 pz, € 41 ca) ad azione urto per prevenire e attenuare le smagliature dovute a rapidi cambiamenti di peso. Tonicano la pelle del seno favorendone l'elasticità e l'idratazione.



Phyto Phytocyan (12 pz, € 37 ca) trattamento anticaduta rivitalizzante per donna a base di aminoacidi, attivi vegetali e vitamine. In abbinamento lo Shampoo Rivitalizzante per dare vitalità alla chioma.



Vichy Crema Depilatoria (150 ml, € 11,30 ca) agisce in pochi minuti senza irritare e lascia la pelle morbida e profumata.

in una crema con acido boswelico, un estratto fitoterapico di un albero originario del Nord Africa che si è rivelato un ottimo scudo protettivo delle fibre di elastina e collagene, che vengono aggredite nel processo di formazione delle smagliature, suggerisce il medico estetico.

Se vai in vacanza al mare, approfitta per fare lunghe nuotate: le bracciate potenziano i muscoli pettorali, mentre la temperatura più fresca dell'acqua tonifica i tessuti.

Indossa un reggiseno comodo, senza cuciture, adeguandolo, nel corso della gravidanza e dell'allatta-

mento, alle variazioni di volume del seno, in modo da sostenerlo adeguatamente e non comprimerlo.

Se le strie si sono già formate, per evitare che la situazione peggiori potenza i trattamenti cosmetici, applicando prima della crema qualche goccia di olio di mandorle dolci, ricco di vitamina E dall'azione antiossidante ed emolliente, consiglia Piersini. "Per un effetto più 'strong', fai dei cicli di trattamento con fiale antisagliature, che hanno una maggiore concentrazione di principi attivi".

Una folta capigliatura

Durante l'attesa, i capelli godono di ottima salute. "Nei nove mesi, gli ormoni estrogeni aumentano e questo mette in atto una serie di meccanismi metabolico-endocrini che incrementano la produzione di sostanze chiamate fattori di crescita", spiega Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano. Il risultato? "I capelli restano così più a lungo nella fase anagen, la fase di crescita, quindi la chioma appare più corposa e resistente. A beneficiare della gravidanza sono anche i capelli grassi: proprio perché gli estrogeni riducono la produzione della ghiandola sebacea, il capello appare più pulito".

3 consigli ad hoc

Per preservare la bellezza della capigliatura, adopera uno shampoo ad azione delicata e trattamenti post-shampoo arricchiti di aminoacidi che nutrono e ristrutturano il fusto.

Se vai al mare, ricordati di proteggere i capelli dall'aggressione del sole: è comprovato che i raggi UV aggrediscono sia il bulbo sia il fusto, aumentando il rischio di caduta e sfibrando il capello. Per evitare problemi, prima di esporti applica uno spray con filtri UV resistente all'acqua, che ti garantisce la protezione ottimale anche mentre fai il bagno.

Sebbene gli estrogeni esercitino un'azione benefica sul capello, anche nel corso dei nove mesi può ca-

PER
PREVENIRE
LE STRIE
PROVA
UNA CREMA
CON ACIDO
BOSWELICO

pitare che sul pettine ne resti qualcuno di troppo. "In tale evenienza la prima cosa da fare è consultare il proprio medico", suggerisce Elisabetta Sorbellini, "perché l'alopecia può segnalare una carenza di certe sostanze, in particolare di ferro, un minerale importante non solo per dare forza al capello, ma anche per consentire l'ossigenazione della placenta e quindi il nutrimento ottimale del bambino. Solo in casi più rari la causa potrebbe essere un'alopecia androgenetica, dovuta a una maggiore sensibilità agli ormoni maschili, che provoca una caduta abbondante in determinati punti della testa".

Una caduta più o meno copiosa di capelli è invece considerata fisiologica dopo il parto, quando l'assetto ormonale si modifica e la capigliatura può andare incontro al cosiddetto effluvium post partum. Per contrastarla, anche durante la gravidanza (ma sempre sotto controllo medico) si possono assumere integratori per bocca a base di aminoacidi: nel bulbo pilifero ci sono dei recettori per alcuni aminoacidi, in particolare per la taurina e l'ornitina, che vengono attivati nel momento in cui sta per cadere il capello per ricreare un nuovo bulbo. Gli integratori che contengono taurina e ornitina stimolano quindi l'anagen, prolungando la vita del capello.

Localmente, principi attivi più efficaci e innovativi sono i peptidi di MGF (Mimicking Growth Factor). "Dallo studio del meccanismo d'azione