



MAMMA BELLEZZA

Non sono facili da cancellare.
Ma da prevenire e attenuare sì!
Occorre un lavoro di squadra,
tra cosmetici mirati, scelte
alimentari su misura e, nei casi
più seri, trattamenti medici

smagliature?

NO GRAZIE

✿ Non sono solo un problema legato alla nascita del bebè. Le smagliature, quelle che il mondo scientifico chiama atrofie dermo-epidermiche, possono comparire a tutte le età, persino nelle donne molto giovani, e per ragioni diverse. Si va dalle fluttuazioni ormonali di fasi delicate, come la pubertà, alle diete troppo rigide, dall'attività fisica spinta all'eccesso alla sedentarietà, che causa una perdita di tono del tessuto

cutaneo. Senza dimenticare che ci sono donne che costituzionalmente hanno una pelle sottile, poco elastica, facile quindi a strapparsi. Con qualche attenzione in più, però, il problema si può tenere sotto controllo: la giusta strategia prevede innanzitutto che le smagliature si prevenivano e poi anche che vengano curate subito una volta presenti in modo che da attenuarle il più possibile.

La gravidanza è un periodo a rischio

L'aumento rapido di peso prima e l'altrettanto rapido svuotarsi del seno e del ventre dopo il parto, costringono la cute a comportarsi come un elastico che si tende e si rilancia bruscamente con un forte stress che ne favorisce la rottura.

Durante l'attesa poi l'attività intensa degli enzimi elastasi e collagenasi stimolata dagli ormoni danneggia le fibre di elastina e collagene, favorendo la comparsa di smagliature. Da ultimo c'è l'azione del progesterone, un ormone che, prodotto in quantità durante la gravidanza, tende a favorire il rilassamento della cute (necessario per la crescita del pancione), che dopo il parto fatica a ritrovare l'elasticità precedente.

CI VUOLE COSTANZA

I trattamenti antismagliature sono efficaci in funzione preventiva se utilizzati con regolarità. In gravidanza è bene cominciare subito, anche se i volumi del corpo non hanno ancora registrato cambiamenti, applicando il trattamento ogni giorno dopo la doccia sulle zone più a rischio: décolleté, addome e fianchi. Nelle ultime settimane, quando le forme si arrotondano velocemente, si può decidere di applicare il prodotto anche due volte al giorno per un'azione elasticizzante intensiva. Attenzione, poi, a continuare l'applicazione durante l'allattamento e anche dopo per "sostenere" la pelle. Se, poi, la pelle è per natura poco elastica si può decidere di utilizzare un trattamento specifico in maniera continuativa al posto del consueto prodotto idratante.

Importante intervenire subito

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 sangue. Con il tempo la frattura profonda che ha dato origine alla smagliatura si salda e la stria assume una colorazione perlacea, segnale evidente che il sangue non circola più, proprio come nelle cicatrici. Se si agisce subito, quando le smagliature sono solo arrossate, si hanno ottime probabilità che lo strappo si rinsaldi senza che ne restino tracce evidenti.

Oli e creme per dare forza

Prevenire le smagliature significa innanzitutto preservare elastica, compatta e forte la cute durante l'attesa. Un obiettivo che si ottiene utilizzando ogni giorno un prodotto specifico ad azione elasticizzante e nutriente. Gli oli, i fluidi e i concentrati, grazie alla loro consistenza leggera e di veloce assorbimento, sono ideali per le future mamme che hanno poco tempo da dedicare alla cura del corpo, mentre le creme sono perfette per regalarsi il piacere di un prolungato massaggio.

Gli ingredienti che non devono mancare

Le formulazioni cosmetiche anti-smagliature apportano nutrimento profondo per mantenere elastica la pelle. Devono quindi contenere: burro di karité e oli vegetali di argan, mandorle dolci, oliva, vinaccioli e jojoba. Estratti di aloe, acido ialuronico e glicerina danno idratazione, mentre vitamine come la B5, aminoacidi, peptidi ed estratti vegetali selezionati agiscono a livello delle fibre elastiche, preservandole dalla degradazione e in più ne incrementano la produzione.

No al bagno, sì alla doccia

Il calore favorisce il rilassamento dei tessuti. Meglio, quindi, non restare immerse a lungo nella vasca. Ideale, invece, la doccia, soprattutto se si termina con un getto freddo sulle zone a rischio.

Sì al movimento, ma senza esagerare

La sedentarietà favorisce la perdita di elasticità dei tessuti. Fare attività fisica aiuta, invece, a preservare il tono della pelle e a prevenire le smagliature. Ma attenzione a evitare sforzi eccessivi e bruschi che possono portare la pelle a strapparsi.

A tavola più proteine

Sempre, e in modo particolare durante la gravidanza, le proteine delle carni bianche e del pesce, delle uova e dei latticini forniscono gli aminoacidi indispensabili per mantenere forte il tessuto cutaneo, in modo che non si strappi. Ideale accompagnare sempre il secondo piatto con una porzione di verdure, fonte di vitamine, sali minerali e oligoelementi che stimolano il rinnovamento della pelle. Fondamentali per preservare l'elasticità dell'epidermide sono anche gli Omega 3 e 6, acidi grassi essenziali che il corpo ricava dagli oli vegetali come quello extravergine di oliva. Ne è particolarmente ricco l'olio di borragine che si può mescolare con l'olio che si utilizza normalmente per condire. Infine, anche se la gravidanza ha lasciato qualche chilo in più, bisogna evitare le diete drastiche: un calo lento e progressivo è sicuramente meno pericoloso per la tonicità della cute di uno consistente e repentino. Attenzione in modo particolare all'effetto yo-yo.

I TRATTAMENTI MEDICI

Se le smagliature sono particolarmente tenaci, può essere utile ricorrere a trattamenti di medicina estetica, dal laser CO2 microfrazionato ablativo alla biodermogenesi, che agiscono con più decisione rispetto ai cosmetici per renderle meno evidenti. Il numero delle sedute, e di conseguenza i costi, variano in base all'entità del problema; è importante che il medico durante la visita iniziale valuti con attenzione la situazione e proponga un piano di cure, precisando il relativo impegno economico.

di Alberta Mascherpa
consulenza del professor Antonino Di Pietro, dermatologo, direttore Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano