

SMAGLIATURE NO GRAZIE!

Cancellarle è quasi impossibile, ma prevenirle e agire immediatamente dà ottimi risultati. Dalla pubertà alla menopausa, e non solo in gravidanza, non bisogna farsi sorprendere.

di Lisa Amoruso | foto © Pixland, Stefania Giorgi

In ambito medico le chiamano atrofie dermo-epidermiche a strie, ma tutti le conosciamo come smagliature. Per le poche fortunate che ne sono prive: si tratta di strisce di colore rosso o bianco, simili a cicatrici, che compaiono soprattutto sul seno, addome, fianchi cosce e braccia, e che possono variare da pochi millimetri a diversi centimetri. Sono i segni di una lacerazione profonda della pelle e si formano quando il corpo cambia repentinamente e la componente elastica della pelle è sollecitata costantemente: durante la pubertà e più frequentemente in gravidanza.

PERCHÉ SI FORMANO?

Dietro la formazione delle smagliature c'è l'indebolimento della pelle che, improvvisamente privata della sua elasticità, non riesce a resistere alla trazione e si "strappa". Senza entrare troppo nei meccanismi bio-chimici del fenomeno, si possono spiegare più semplicemente le smagliature come delle lacerazioni permanenti a livello del derma, causate dall'aumento incontrollato del cortisolo, l'ormone dello stress. Una volta che il derma cede, sulla cute si formano delle depressioni, chiamate linee cicatriziali, che in fase iniziale sono di colore rosso-violaceo, a causa della forte infiammazione dell'epidermide e poi, con il tempo, si atrofizzano e diventano bianche.

SITUAZIONI SCATENANTI

Diete fai da te che ci fanno prendere e perdere peso, attività fisica troppo intensiva, uso elevato di farmaci ad alto contenuto di cortisolo sono tre situazioni scatenanti che possiamo evitare. Restano poi i periodi naturali legati all'evoluzione ormonale: durante la pubertà, la menopausa e la gravidanza. Stress e ansia, associati all'alterazione della struttura addominale, sono il terreno fertile per la comparsa delle odiate smagliature. Il momento più critico è tra il sesto e l'ottavo mese di gravidanza, quando la produzione di cortisolo raggiunge il picco massimo e il corpo subisce trasformazioni profonde. Superata la gravidanza, l'allarme-smagliature resta alto anche durante l'allattamento quando il seno tende a ingrossarsi per poi tornare velocemente alle dimensioni precedenti al termine dell'allattamento.

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

"La nota dolente va detta subito: i trattamenti cosmetici e medico-estetici possono migliorare, anche di molto, l'aspetto delle zone colpite dalle smagliature, ma non riescono a risolvere del tutto il problema" spiega il Dott. Paolo Salentina, medico estetico.

"Fondamentale e più efficace è il trattamento preventivo. La prima regola è quella di evitare accuratamente gli sbalzi di peso repentini e il conseguente effetto yo-yo del nostro corpo, privilegiando uno stile di vita sano e un'alimentazione corretta, che includa anche cibi contenenti acidi grassi essenziali; la seconda, più "cosmetica", prevede l'uso di prodotti - gel, creme e lozioni specifiche che agiscano attraverso 4 passi fondamentali: elasticizzante e stimolante delle strutture dermiche; di attivazione della microcircolazione; di ripristino del film idrolipidico ed infine delicatamente esfolianti".

COSA FARE SULLE SMAGLIATURE GIÀ FORMATE

Per le smagliature è importante l'azione mirata, tempestiva e su più fronti quando sono ancora scure.

I prodotti avranno il compito di aumentare il tono e l'elasticità della pelle, migliorare la circolazione nelle aree colpite dalle smagliature e contrastare l'atrofizzazione dei tessuti, ma anche idratare e nutrire la pelle in profondità. Sarà importante, inoltre, svolgere di tanto in tanto un'esfoliazione delicata per ossigenare i tessuti e stimolare il rinnovo cellulare.

Agire sulle smagliature oramai bianche e già rimarginate è difficile: le creme non bastano e possono solo prevenire la comparsa di nuove lesioni. "A livello medico si può intervenire sia quando sono ancora rosse, sia quando sono ormai bianche - spiega il Dott. Paolo Salentina - con il laser fraxel abbinato a trattamenti esfolianti, come peeling o dermoabrasione, in associazione a trattamenti iniettivi bioristrutturanti. Si ottiene un'evidente miglioramento del colore e della profondità delle smagliature, ma cancellarle del tutto è quasi impossibile".

LIERAC PHYTOLASTIL GEL

Gel non grasso, dosato al 35 % in complesso vegetale ristrutturante, previene le smagliature su seno, pancia, fianchi e cosce. Utilizzare dal 3° mese di gravidanza. 100 ml a 24€.



WELEDA OLIO 9 MESI

Olio elasticizzante 100% naturale, si usa dall'inizio della gravidanza fino a 3 mesi dopo il parto. Aiuta la pelle a mantenere la sua elasticità. Flacone da 100 ml a 21€.



LIERAC PHYTOLASTIL FIALE

Soluzione non grassa, altamente concentrata, attenua le smagliature in fase infiammatoria. Trattamento intensivo: 2 fiale al giorno per 8 settimane. Confezione da 20 fiale da 5 ml cad. a 38,50€.



MOMME OLIO ANTI-SMAGLIATURE

Il segreto della sua efficacia è racchiuso in un mix di oli naturali di altissima qualità: macadamia, babassu, vinacciolo, sesamo, girasole e rosa mosqueta. 150 ml a 23,90€.



BIONIKE CREMA ELASTICIZZANTE SMAGLIATURE

Aiuta a prevenire le smagliature e attenua quelle esistenti. Formula per pelli sensibili e intolleranti, ideale in gravidanza. Maxi formato da 300 ml a 42,50€.



RILASTIL CREMA SMAGLIATURE

Formula ricca e avvolgente specifica per pelli sensibili e reattive con tendenza a prurito. 125 ml a 28€.

L'ERBOLARIO CREMA RASSODANTE ANTISMAGLIATURE

Ricca di principi attivi rassodanti e tensori, rende la pelle compatta e previene le smagliature. 250 ml a 21€.



DELAROM CREME EXCELLENCE FERMETÉ

Crema corpo naturale, avvolgente e sontuosa, dona tonicità e compattezza alla pelle. Con estratto di alga bruna, elasticizzante. 200 ml a 62€.



foto @ Mike Watson Images

VERVAIN

AMI TRASCINARE GLI ALTRI E CONDIVIDERE CON LORO LE TUE PASSIONI? ATTENZIONE A NON DIVENTARE PREVARICANTE...

In ogni gruppo di amici, in ogni ufficio, in ogni famiglia c'è sempre una persona come te. Hai le tue passioni, sei un positivo infaticabile e vuoi condividere con chi ti sta intorno questo tuo benessere. La tua è una missione, e ti ritrovi sempre a trascinare qualche amica svogliata in palestra, a scegliere un vestito, in qualche vacanza avventura o a una visita culturale. Hai sempre qualche buon consiglio da dare, e ti fa piacere spendere il tuo tempo e le tue energie per far prendere agli altri la giusta direzione. Ma attenzione, questo tuo spirito crocerossino e un po' insistente può non far piacere. A volte sembri dimenticarti che ognuno ha le sue abitudini e i suoi punti di vista, che è libero di vivere come vuole e che, soprattutto, la ragione non è sempre dalla tua parte. Il tipo Vervain è una persona fantastica: piena di vita e di ideali, almeno finché si fa come vuole lui. Tanta bontà

VERBENA OFFICINALIS

31 ENTUSIASMO

STATO MENTALE

Parla con entusiasmo, si appassiona facilmente, ma non ascolta, tende a voler prevaricare le scelte altrui con i propri consigli. Non sopporta chi non lo ascolta!

STATO FISICO

Senso di affaticamento fisico, indolenzimento, infiammazione e contratture. Stress e insonnia accompagnati da iperattività fisica e psichica.

AZIONE

Vervain aiuta a tranquillizzarsi, a ritrovare l'equilibrio, a indirizzare la propria verve senza diventare ossessivi. Aiuta soprattutto a mettersi in una posizione di ascolto.

LE PAROLE DI BACH

"Per quelli che sono estremamente sicuri delle proprie convinzioni, che di rado cambiano idea e vogliono convertire tutti alla propria filosofia."

lo spinge ad aiutare, ma non sopporta di essere contraddetto o di veder rifiutato un suo consiglio (spesso mai richiesto). Tende a essere un po' despota, dell'idea di poter scegliere al meglio per la propria famiglia e gli amici, e non scende a compromessi – con le convinzioni altrui e con le proprie. Carismatico e idealista, se si infiamma troppo nei propri convincimenti può diventare un esaltato – innamorato in modo totale nelle relazioni o per una fede politica, religiosa, sportiva. La passione diventa eccessiva iperattività, difficoltà a riposare e quindi stress, perfezionismo maniacale, insoddisfazione profonda in mancanza del risultato raggiunto. A livello fisico, questo si manifesta con infiammazioni nervose, strappi muscolari, contratture. Il suo obiettivo è la moderazione, e con essa la comprensione della pluralità umana. Dal fare autoritario, all'autorevolezza e all'accettazione dei propri limiti, di quelli altrui e soprattutto del loro punto di vista. L'impegno intrapreso diventa così finalmente uno slancio sano e altruista, capace al tempo stesso di arricchire chi dona e chi riceve.