



**Crema Corpo Antismagliature**  
Con oli di argan e di albicocca, promuove la produzione di elastina. Anche in gravidanza. **Farmaderbe**, farmacia, 100 ml, 14 euro.



**Olio EcoBiologico di mandorla**  
Anche in gravidanza e in allattamento, previene con efficacia le smagliature. **Omia Laboratoires**, grande distribuzione, 100 ml, 6,60 euro.

**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, si 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.

**Si 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.

**Mederma Smagliature**  
Cepalin, acido ialuronico e centella asiatica stimolano la produzione di collagene per una pelle più resistente. **Merz**, farmacia, 150 ml, 34,28 euro.



**Concentrato Nutriente Intenso**  
Con il 100% di karité, nutre la pelle in profondità. **Yves Rocher**, negozi monomarca, [www.yves-rocher.it](http://www.yves-rocher.it), 45 ml, 9,95 euro.



I TRATTAMENTI MEDICI

Se le smagliature sono particolarmente tenaci, può essere utile ricorrere a trattamenti di medicina estetica, dal laser CO2 microfrazionato ablativo alla biodermogènesi, 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