



*In "Pelle a pelle" la cosmetologa Giulia Penazzi offre una guida completa per la cura della pelle della donna durante la gravidanza, dopo il parto e del neonato*



# PELLE E GRAVIDANZA COME CURARLA E PREVENIRE CELLULITE E SMAGLIATURE

**P**erché, durante la gravidanza, la pelle della donna può cambiare? Quali sono le principali problematiche cutanee, che possono verificarsi? Come prendersi cura della pelle sensibile durante questi mesi? E come della pelle secca o grassa? Quale beauty routine adottare per il viso? Come combattere cellulite? Come prevenire le smagliature? A queste domande risponde Giulia Penazzi, Farmacista, Dottore di Ricerca in Biotecnologia degli alimenti e Specialista in Scienze e tecnologie cosmetiche, nel suo nuovo libro "Pelle a pelle- Guida alla cura della pelle in gravidanza e nel neonato" (Edizioni Lswr).

## PERCHÉ, DURANTE LA GRAVIDANZA, LA PELLE DELLA DONNA PUÒ CAMBIARE?

Durante la gravidanza, nel corpo della donna si verifica una riorganizzazione non solo dal punto di vista endocrinologico, ma anche metabolico e vascolare. Anche la pelle può manifestare cambiamenti, per alcune donne in meglio, mentre per altre si può verificare un'esacerbazione di qualche situazione latente o poco evidente preesistente. Ed è per questo che, mentre per alcune donne la gravidanza rappresenta il periodo in cui la pelle raggiunge il suo massimo splendore, appare più rosea e luminosa, per altre si assiste alla comparsa o al peggioramento di alcuni inestetismi, che possono interessare non solo il viso,

ma tutto il corpo. Le principali problematiche cutanee, che possono verificarsi in gravidanza:

- La pelle può diventare più sensibile e può non sopportare più i cosmetici, che utilizzava in precedenza
- Può comparire secchezza, sia sul viso sia sul corpo
- Si può verificare, anche a seconda del periodo di gestazione, aumento di sebo, comparsa di brufolletti, comedoni, pelle lucida
- Possono formarsi macchie scure sul viso (fenomeno chiamato melasma, cloasma o maschera gravidica) e sul corpo
- Può manifestarsi couperose e capillari evidenti anche nel corpo
- Si può presentare prurito

- Si possono formare smagliature
- Può comparire la cellulite o pelle a buccia d'arancia
- Le gambe e le caviglie possono gonfiarsi.

### PELLE SENSIBILE IN GRAVIDANZA: COSA FARE E COSA NON FARE

#### COSA FARE

La prima azione importante è mettere a punto una detersione adeguata. Si devono scegliere **detergenti delicati poco schiumogeni**. Prediligere, quindi, i **latti detergenti fluidi, poco grassi, a risciacquo, oppure gel o mousse detergenti senza tensioattivi anionici primari (SLES) e sempre poco schiumogeni**.

#### COSA NON FARE

Occorre innanzitutto evitare sempre **detergenti troppo sgrassanti**, acque micellari e salviette struccanti, soprattutto se dopo non si risciacqua attentamente la cute. **Inoltre, è bene non lavare il viso con acqua corrente se è troppo minerale e mantenere una temperatura tiepida, evitando sempre gli shock termici**. Non utilizzare prodotti esfolianti meccanici (scrub) o chimici a base di acidi.

### PELLE SECCA

#### IN GRAVIDANZA: COSA FARE E COSA NON FARE

#### COSA FARE

In caso di disidratazione occorre fornire alla pelle cosmetici ricchi di **ingredienti idrofili in grado di trattenere acqua** come, ad esempio, **acido ialuronico, niacinamide, saccaride isomerate**, mentre, se la pelle è secca, è indispensabile **nutrirla con emulsioni contenenti anche una buona componente lipidica**. Sempre fondamentale è la detersione adeguata, che dovrà essere extradelicata



Edizioni Lswr  
19,90 euro, 136 pagine a colori

per non asportare dalla pelle i pochi grassi che ha.

#### COSA NON FARE

Per il viso occorre evitare di utilizzare **prodotti schiumogeni, acque micellari e salviette struccanti**, soprattutto se non si risciacqua bene la cute, e ridurre il più possibile il contatto con l'acqua corrente, se è molto minerale o clorata. È bene anche evitare anche esfolianti meccanici (scrub) e con alfa idrossiacidi in concentrazione superiore all'8%. Gli alfa

idrossiacidi sono un gruppo di molecole utilizzate in cosmesi per l'effetto esfoliante. I principali sono gli acidi glicolico, lattico e mandelico. È consigliabile, infine, sostituire la doccia al bagno e ridurre la frequenza e la durata, non utilizzando acqua troppo calda.

### PELLE GRASSA IN GRAVIDANZA: COSA FARE E COSA NON FARE

#### COSA FARE

Anche in questa situazione è **fondamentale partire da una corretta detersione, efficace ma non troppo sgrassante**.

È importantissimo struccare e detergere bene la pelle sia alla mattina sia alla sera, perché si tratta di cute piuttosto delicata sulla quale i residui di cosmetici, inquinamento, secrezioni cutanee ecc. possono aumentare la reazione infiammatoria e peggiorare la condizione cutanea. **Inoltre la pelle impura e con foruncoli va sempre trattata correttamente per evitare anche la formazione di an-**

tiestetiche conseguenze: PIE e PIH.

#### COSA NON FARE

È bene non usare acque micellari e salviette struccanti se non si risciacqua la cute attentamente ed evitare prodotti eccessivamente esfolianti o ricchi di acido salicilico per non incorrere in una sovraesfoliazione con comparsa di secchezza e arrossamento. Se si utilizzano acido salicilico o alfa idrossiacidi, sono da preferire i prodotti con una bassa concentrazione e non utilizzarli tutti i giorni. Occorre evitare sempre prodotti troppo sgrassanti e controllare il livello di idratazione cutanea, che è indice di skin barrier sana; infatti non sempre la pelle mista è anche grassa, a volte si fa l'errore di trattarla come se fosse grassa e questo non fa altro che aumentare ancora di più la disidratazione e la sofferenza della barriera con conseguente peggioramento dello stato infiammatorio.

#### ESEMPIO DI BEAUTY ROUTINE PER IL VISO ADATTA ALLA PELLE MISTA-IMPURA MATTINA

- Detergere il viso con un gel o una mousse detergente delicata. Risciacquare con acqua tiepida.
- Applicare un tonico o una lozione microesfoliante a base di acido salicilico in bassa concentrazione, massimo 0,5%.
- Applicare una crema dermopurificante oppure opacizzante se la pelle tende a diventare lucida.
- Applicare sempre una protezione solare 50+ fluida adatta alle pelli miste.
- Se si usa un fondotinta prediligere le formule con pigmenti in polvere all'interno oppure sostituirlo con un fondotinta minerale

le compatto.

- Tenere in borsa una cipria; sarà utile se a metà mattina aumenta l'effetto lucido.

#### SERA

- Struccare e detergere il viso come alla mattina oppure utilizzare la doppia detersione in due step. Primo passaggio: applicare un olio, un lipogel o un burro sulla pelle del viso asciutta, massaggiare delicatamente. Asportare l'eccesso con un pannello. Secondo passaggio: inumidire il viso e applicare una mousse o un gel detergente. Massaggiare delicatamente per asportare i residui del prodotto precedente, risciacquare con acqua tiepida, tamponare e asciugare.
- Utilizzare scrub esfolianti delicati a giorni alterni. Alternare con maschere purificanti all'argilla se la pelle è grassa.
- Stendere un siero seguito da una crema dermopurificante.

#### CELLULITE IN GRAVIDANZA: COSA FARE E COSA NON FARE

Gravidanza e allattamento sono due periodi, in cui vi è una maggiore ritenzione idrica e in gravidanza vi è anche una minore efficienza del sistema circolatorio degli arti inferiori. Per questi motivi la cellulite può comparire oppure aumentare, nel caso fosse già presente.

#### COSA FARE

Ecco alcune azioni utili a prevenire la comparsa di cellulite:

- Massaggi linfodrenanti da personale esperto
- Percorsi vascolari in piscine termali
- Camminare.

#### COSA NON FARE

Sempre a scopo precauzionale, questi gli ingredienti cosmetici sconsigliati:

- Vasodilatatori
- Sostanze a base di iodio anche naturali come l'alga Fucus vesiculosus
- Oli essenziali in alta concentrazione (per un approfondimento vedi box "Gli oli essenziali" nella pagina che segue).

#### COSA FARE PER PREVENIRE LE SMAGLIATURE IN GRAVIDANZA

La gravidanza è uno dei periodi di maggiore possibilità per la comparsa di smagliature, non solo a causa dei fattori ormonali, ma anche del forte stiramento al quale la pelle è sottoposta nelle zone di maggiore accrescimento ponderale, ovvero ventre e seno.

Le smagliature sono delle vere e proprie cicatrici che si formano per rottura delle fibre che compongono il derma e purtroppo non sono reversibili. È fondamentale cercare di prevenire la formazione delle smagliature utilizzando una crema elasticizzante per gravidanza o un olio vegetale arricchito di vitamina E nella sua forma stabile (tocoferolo acetato) almeno al 2% preferibilmente senza profumi aggiunti. Se si utilizza un olio vegetale, ad esempio quello di mandorle dolci, controllare la scadenza e le caratteristiche organolettiche, ovvero un eventuale odore di rancido.

Se l'olio è ossidato, infatti, può irritare la pelle ed è per questo che nel periodo estivo è preferibile conservarlo in frigo. Si consiglia di applicare il prodotto dopo ogni bagno o doccia e ogni volta che se ne sente il bisogno perché la pelle non dovrebbe mai dare la sensazione di "tirare". ■