



Trattamenti post-parto: come tornare in forma dopo la gravidanza

— *Seguendo l'esempio di Kate Middleton, perfetta fin da subito o di Meghan Markle, perfettina con riserva (e astuzia)? Ecco come affrontare il "mommy makeover", con trattamenti naturali e casalinghi o di medicina estetica, per pelle, capelli, seno e smagliature*



DI MARIA MACCARI

gravidanza

meghan markle

Poco prima delle nozze, lo scorso anno, il 18 per cento delle italiane dichiararono in un sondaggio di voler apparire toniche e radiose come Meghan Markle. Oggi, a distanza di un anno e dopo aver dato alla luce il primo figlio, Archie Harrison, la duchessa di Sussex si è mostrata al mondo nella nuova veste di neo-mamma.

Con un look studiatissimo che, si mormora, è servito anche a marcare la distanza con la cognata Kate, vedi l'abito chemisier color panna, smanicato e con cintura in vita strategicamente

posizionata per mettere in evidenza la pancia ancora prominente, che Kate invece aveva cercato nascondere con abiti senza giro vita. Anche se (il mondo sembra dimenticarlo) il tessuto leggerissimo dei suddetti abiti aveva comunque messo in evidenza la pancia. Il punto è che la Duchessa di Cambridge era stata molto criticata (anche da star come Keira Knightley) proprio perché il

giorno successivo al parto aveva voluto mostrarsi sulle scale dell'ospedale in (quasi) perfetta forma, con capello dalla piega impeccabile e trucco discreto ma radioso.

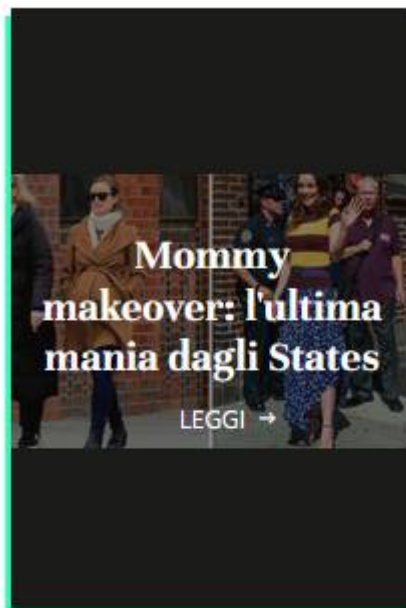


Che male c'è, poi? Meghan, pur avendo voluto fare altrettanto, ha (furbescamente?) voluto marcare le distanze anche dal punto di vista beauty mostrandosi con chioma sciolta a onde effetto beachy, molto naturali (ma solo all'apparenza) e trucco poco accentuato per sublimare l'incarnato che in effetti appariva decisamente radioso e glowy. Ora, ammettiamolo, alzi la mano chi ha pensato che Meghan non fosse altrettanto perfettina rispetto a Kate... E, considerata la cura che riserva al suo corpo, la passione per lo sport e lo yoga e l'alimentazione sana, siamo certi che la

vedremo in formissima a tempo record, con un mommy makeover, ovvero l'insieme dei trattamenti per tornare se alla forma pre-parto, che tutto il mondo vorrà copiare.

In ogni caso, pensiamo che non ci sia nulla di male a volersi mostrare in forma dopo il parto che, ricordiamolo, se affrontato

senza problemi e conseguenze, non è una malattia. Il caso più recente è infatti quello della fitness influencer e star di Instagram, Kayla Itsines, che a due settimane dal parto ha mostrato una foto identica a una scattata poco prima dell'evento, mostrando la riduzione notevole del girovita. E ammettendo che ogni donna reagisce a modo proprio al post-gravidanza. Dunque, ben vengano trucco e capelli in ordine.



POST PARTO: MOMMY MAKEOVER

Mommy Makeover è un termine americano entrato di recente anche nel nostro linguaggio e che descrive i gesti e i comportamenti da svolgere per tornare in forma dopo il parto, dall'alimentazione al fitness al alle cure estetiche, insomma una serie di interventi mirati per risolvere gli inestetismi tipici delle neomamme. Ma cosa succede al corpo una volta partorito? "Il parto", spiega il dott. Sergio Noviello, medico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano Estetica

cosmetic surgery & medical SPA, "è l'evento più emozionante e importante per la maggior parte delle donne. Nonostante ciò la gravidanza prima, il parto poi e infine l'allattamento richiedono un enorme sforzo per l'organismo e lasciano segni sul corpo anche importanti: si pensi solo alle smagliature e alle variazioni di peso. Le donne si trovano a dover fare i conti anche con un'immagine nella quale spesso non si riconoscono. Nasce così il legittimo desiderio di ritrovare la forma fisica perduta e tornare a sentirsi belle e a proprio agio nel proprio corpo". Da qui nasce il protocollo Mommy Makeover che, secondo i dati dell'American Society of Plastic Surgeon, coinvolge il 60% delle americane e anche in Italia questo fenomeno si sta facendo strada.



POST PARTO: COSA ACCADE AL CORPO

Innanzitutto, la pancia impiega del tempo a tornare come prima, anche un anno, perché l'utero deve sgonfiarsi e tornare alle dimensioni normali e dunque si devono perdere i liquidi accumulati e la pelle deve riprendere l'originaria elasticità. Chiara Ferragni, ad esempio, dopo la nascita di Leone lo scorso anno aveva rivelato di utilizzare il Fascia Blaster per ripristinare l'elasticità dei tessuti, un massaggio utilizzato anche come anti-cellulite e che agisce sul

tessuto connettivale ripristinando e aumentando la produzione di collagene e elastina ed eliminando gli inestetismi superficiali. Si può utilizzare anche un foam roller. Per quel che riguarda invece la pelle del viso, spesso gli ormoni, in particolare l'SMH, producono acne e soprattutto iper-pigmentazione. Allora attenzione al sole e d'obbligo diventa l'utilizzo di una protezione totale, anche in città



IL PROGRAMMA SEGUITO DA KATE MIDDLETON: BUSY MUMS FITNESS

Sempre a proposito di Kate, quando nacque il primogenito George i giornali scrissero che per tornare in forma aveva seguito il metodo della trainer Kelly Rennie, Busy Mums Fitness che prevede: allenamenti brevi da 6, 12, 18 e 24 minuti (da scegliere in base al tempo a disposizione), idratazione costante con acqua, tisane, succhi e acque aromatizzate, un'alimentazione completa

ma leggera basata su pochi piatti principali.



I CAPELLI: COSA ACCADE DURANTE E DOPO LA GRAVIDANZA

Durante la gravidanza la chioma diventa più folta e luminosa grazie alla circolazione sanguigna, in particolare del cuoio capelluto, che riceve un'accelerata da parte di un lipide chiamato prostaciclina, prodotto dalla parete delle arterie e contenuto nella placenta che stimola la crescita dei capelli perché agisce come vasodilatatore, favorendo la maggiore irrorazione sanguigna dei tessuti (e del cuoio capelluto). Inoltre, la

maggior produzione di estrogeni regola la produzione di sebo ed evita che in quel periodo i capelli diventino bianchi. Ed è per questo che un cambiamento più drastico potrebbe esserci dopo il parto, come è avvenuto per Kate, che dopo la nascita di Louis ha trasformato il taglio lungo in un più attuale lob che supera di poco le spalle e più castano ambrato. Subito dopo il parto, invece, la situazione cambia e quasi si inverte, poiché i capelli cadono (c'entra ancora la mutata azione della prostaciclina) e diventano sfibrati, secchi, difficili da gestire. Fenomeno che risulta ancora più intenso per le donne che allattano poiché l'aumento della prolattina indebolisce la chioma. E perché subentrano azioni secondarie come un impoverimento dei principi nutritivi, lo stress, spesso la mancanza di sonno. I rimedi? Quelli soliti consigliati in caso di capelli sfibrati, ovvero prodotti adeguati per la cura, alimentazione ricca di vitamine, quindi frutta e verdura e sali minerali contenuti in uova, frutta secca, cereali, carne rossa e legumi.



IL SENO: COME RIMETTERLO IN FORMA

Insieme alla pancia, è la parte del corpo che più risente della gravidanza perché fin da subito si ingrossa a causa dell'aumento del tessuto ghiandolare, che riprende le dimensioni originarie finito l'allattamento. Ma a questo punto il seno può apparire vuoto e poco rassodato, quindi necessita di essere trattato con cosmetici a base di collagene, elastina e acido ialuronico, oltre alla vitamina C che ne stimola la produzione.



DOPO IL PARTO: I TRATTAMENTI ESTETICI

“Gli interventi più richiesti dalle neo mamme sono la mastoplastica additiva e mastopessi per aumentare il volume e restituire tonicità al seno”, spiega il dott. Noviello, “l’addominoplastica che insieme a liposuzione a fianchi e cosce rimodella le zone che più di tutte sono messe a dura prova dalla gravidanza per l’oscillazione di peso. Oggi grazie alla tecnica operatoria BAT, possiamo eseguire questi interventi con minor trauma per l’organismo, quindi con minor

dolore per la paziente e tempi di recupero più veloci, che per una neo mamma non è cosa irrilevante. Per un risultato ottimale, poi”, spiega il dott Noviello, “a questi interventi si può abbinare l’innovativo Protocollo Silisorg upper e lower body che grazie a una combinazione di trattamento iniettivo intradermico associato a PRP e cellule staminali aiuta a ritrovare tonicità e turgore della cute, che durante la gravidanza e il parto viene sottoposta a numerose stimolazioni”. Chi non vuole ricorrere alla chirurgia estetica può scegliere soluzioni mininvasive come i trattamenti di

medicina estetica: per ridefinire la silhouette e contrastare gli inestetismi della cellulite c'è Cellutrix, che alterna 4 sedute di trattamento iniettivo intradermico di acido ialuronico con attivatori lipolitici, polifenoli, AHA, antiossidanti, vitamine e flavonoidi a 4 Sedute di Criolipolisi. Mentre per contrastare le smagliature che in gravidanza si formano sovente su addome, interno cosce, seno e qualche volta braccia si applica il protocollo Strimax, che alterna 4 sedute di trattamento iniettivo intradermico che combina silicio organico, acido ialuronico ad elevato peso molecolare, fattori di crescita, polinucleotidi, antiossidanti, vitamine, aminoacidi con 4 sedute di Laser CO2 Prosektion". Prima di poter effettuare qualsiasi tipo di intervento, però, sottolinea il dott. Noviello, occorre aspettare che siano trascorsi almeno 40 giorni dal parto, meglio qualche mese.

DI MARIA MACCARI

gravidanza

meghan markle