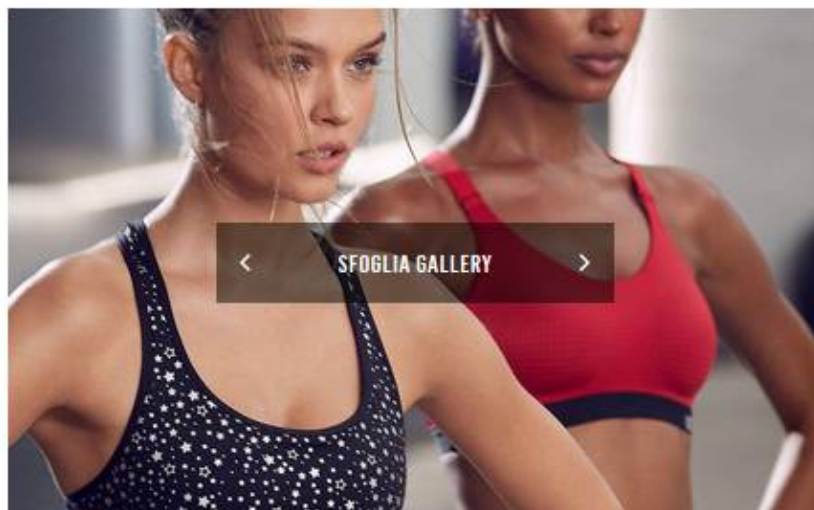


BENESSERE , FITNESS

Come evitare che il seno faccia male mentre si fa sport

28 FEB, 2018

di ALICE ROSATI



Spostamenti e movimenti indesiderati possono causare lesioni e il seno cadente. I consigli degli esperti su come prevenire, allenarsi con il supporto giusto e gli esercizi da fare per rafforzare la muscolatura e sfoggiare un décolleté iper tonico

È vero che lo sport fa cadere il seno? Sì, e se non lo si sostiene nel modo adeguato può dare dolore anche durante il workout. Se una volta vi è capitato di lasciare a casa il bra sportivo e di dovervi allenare con quello normale, avrete sicuramente capito che i reggiseni non sono tutti uguali e che ognuno è pensato per un uso e un tipo di sport differente. Insomma, la tendenza “free the nipple” che piace tanto a modelle e it-girl in palestra non è contemplata.

«L'attività sportiva, a qualunque livello d'intensità condotta, incrementa la ptosi mammaria, ovvero il caduta verso il basso, perché enfatizza l'azione della forza di gravità e causa un'accelerazione della perdita di tonicità – spiega il dottor **Sergio Noviello, medico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano Estetica cosmetic surgery & medical SPA** – in generale, tutte quelle azioni che comportano movimenti sussultori mettono a dura prova le strutture di supporto del seno che sono rappresentate, internamente, soprattutto dai legamenti di Cooper, che sono come le maglie di una rete da pesca che inglobano la ghiandola mammaria, e che subiscono uno stretching paragonabile a quello che avviene durante la gravidanza.

Una volta che questi legamenti sono stati indeboliti purtroppo non vi è nulla per ripristinarne la tonicità, quindi la prevenzione è l'unica cosa che possiamo fare per proteggere il seno dai danni durante l'attività fisica».

LE LESIONI IN CUI SI PUÒ INCORRERE. «Correre, per esempio, fa muovere il seno su e giù, da un lato all'altro e, nel tempo, questo movimento ripetitivo può causare delle lesioni – spiega **Roberto Rinelli, fisioterapista e responsabile sport e benessere Delta Medica** – traumi ripetuti, possono causare dolore al seno e allungare il tessuto connettivo con conseguente seno cadente. Questo può influenzare tutte le forme e le dimensioni. Se i seni non vengono adeguatamente supportati, mentre ci si allena, si può soffrire anche di tensione al trapezio e alla zona dorsale e cervicale».

I fattori su cui agire per combattere il seno cadente ed evitare lesioni sono sostanzialmente tre: «Innanzitutto è bene indossare sempre un reggiseno specifico per l'attività sportiva, che aiuta contenere il movimento del seno e a prevenire tali sollecitazioni sui legamenti sospensori, precauzione che vale ancor di più se si ha un seno di dimensioni importanti e dopo una o più gravidanze. Esternamente, invece, il seno è sostenuto dalla cute che, per rimanere tonica e quindi in grado di sostenere la ghiandola mammaria, deve essere idratata e mantenuta elastica con creme elasticizzanti. Se questo non dovesse bastare, si può ricorrere a trattamenti di medicina estetica che mirano al ripristino o al mantenimento della cute mammaria in buone condizioni come le biorivitalizzazioni, a base di acido ialuronico vitamine antiossidanti polinucleotidi, fattori di aggregazione piastrinici e cellule staminali».

Le caratteristiche del reggiseno giusto: il reggiseno deve sostenere ma non comprimere. Ecco perché se quando arrivate a casa alla sera, il primo gesto liberatorio è togliervi il reggiseno, vuol dire che non indossate quello corretto. L'ideale è che il bra abbia una separazione al centro e che le coppe siano differenziate in modo tale che il seno non si sposti inutilmente. «I reggiseni sportivi devono essere dotati di spalline larghe (non elastiche) e chiusure coperte per evitare sfregamenti contro il corpo», commenta **Roberto Rinelli**.

Anche l'alimentazione vuole la sua parte: L'attività fisica moderata fa bene al seno perché ossigena i tessuti, dà turgore e andrebbe integrata con sostanze antiossidanti come il resveratrolo o i complessi multivitaminici con azione diretta proprio sulla cute mammaria.

Sport e protesi, binomio possibile? «A maggior ragione, nelle donne sportive che portano protesi mammarie tali suggerimenti diventano ancora più importanti, in quanto spesso tali donne presentano costituzione esile caratterizzata nella maggior parte dei casi anche da cute poco tonica - **afferma Novello** - tra l'altro, proprio per rispondere alle esigenze specifiche di queste pazienti, la ricerca scientifica propone oggi delle protesi mammarie innovative con un peso del 30% più leggero rispetto alle protesi tradizionali, con evidente vantaggio proprio in relazione agli effetti della forza di gravità e del movimento sul seno».