



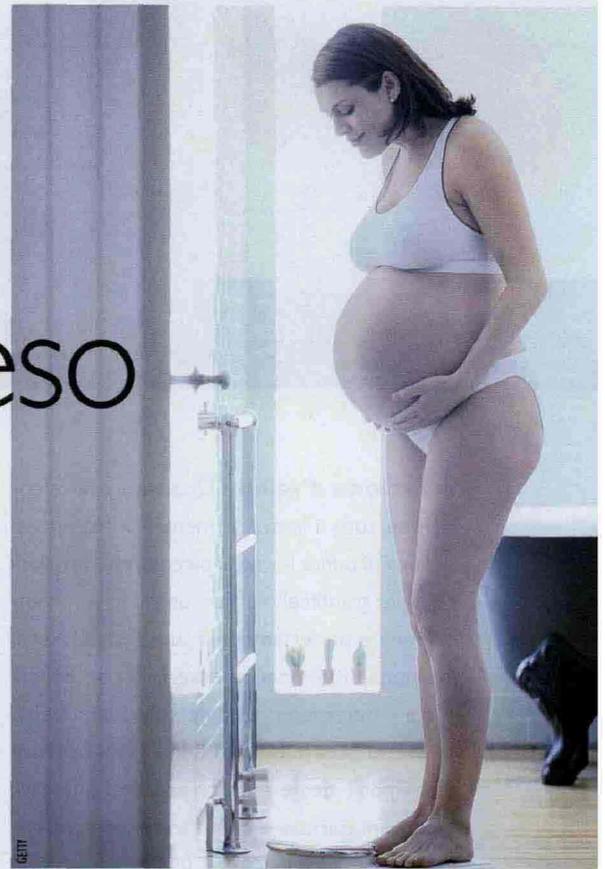
9 mesi in bellezza

di **Laura D'Orsi**
still life di **Luca Donato**

Aumentare 13 chili durante la gravidanza è il massimo tollerato per la salute. Usare ogni giorno prodotti elasticizzanti è il minimo consigliato per la pelle

Occhio al peso

In gravidanza il peso deve essere un sorvegliato speciale perché un aumento eccessivo può comportare problemi di salute alla mamma e al bambino. Ma quanto bisogna crescere? «Una volta si diceva un chilo al mese, e quindi nove in tutto» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «In realtà, un aumento che varia dai nove ai 13 chili è considerato nella norma. Tenendo conto che più alto è il peso di partenza della mamma, più bassa deve essere la crescita durante la gravidanza». Non aumentare troppo è importante anche per un altro motivo. Pancia, seno, glutei e cosce, a causa delle maggiori riserve di grasso e liquidi accumulati durante i nove mesi, si ingrossano. La pelle quindi, è soggetta a un forte stress: dopo essere rimasta tesa e dilatata per un lungo periodo, fa fatica a ritornare elastica e compatta come prima. «Per evitare smagliature e cedimenti, sono indicate creme a base di elastina e acido boswelico op-



- 1.** *Seno Crema Rassodante Defence Body di Bionike (25,50 euro) ha un effetto tensore.*
- 2.** *Mother Cream di Olivella (11,50 euro) previene le smagliature.*
- 3.** *Body Activ Modelage di Lierac (40 euro) rende la pelle più soda ed elastica.*

pure, per chi preferisce prodotti vegetali, olio di mandorle dolci e rosa mosqueta» spiega Belmontesi. «Sulle cosce e i glutei si possono alternare trattamenti elasticizzanti a prodotti rassodanti e drenanti a base di caffeina, edera o centella asiatica». Non sono consigliati, invece, cosmetici che contengono iodio: possono interferire con il metabolismo del bebè.

SE IL BIMBO SI FA SENTIRE, CI VOGLIONO I GRANULI

Nelle ultime settimane di gravidanza capita che il pancione si indurisca e "tiri", soprattutto dopo una giornata faticosa. «Sono piccole contrazioni di preparazione al travaglio» spiega Giancarlo Balzano, ginecologo e omeopata. «Si possono calmare con rimedi omeopatici come *Caulophyllum 7CH*, 5 granuli una o due volte al giorno, associato a *Cuprum metallicum 7CH* alle stesse dosi». Una buona idea è prendere anche integratori di magnesio: regolano la contrattilità dell'utero». **(R.C.)**

