



Le smagliature si combattono adesso

In questa stagione, nascoste sotto gli abiti pesanti, le strie sembrano meno odiose. Ma trascurarle è un errore. Questo, infatti, è il momento giusto per intervenire, attenuarle e prevenirle. Agendo, zona per zona, con i prodotti e gli esercizi specifici

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato

IL PIACERE *di farti bella*

Può sembrare strano, eppure le smagliature vanno combattute proprio nei mesi invernali. Perché prima di ottenere dei buoni risultati, di solito, servono alcuni mesi. E perché alcuni prodotti, come quelli a base di acido glicolico, non si possono usare nei periodi in cui si sta al sole. E allora ecco una guida per intervenire con successo, là dove serve.

GINNASTICA PER LE BRACCIA

Perché si formano lì Interno braccia e ascelle: sembra strano, ma le smagliature possono comparire anche in questa zona. «La causa principale è il rilassamento della pelle dovuto a un forte dimagrimento o alla scarsa tonicità dei tessuti per la mancanza di esercizio fisico» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Il muscolo che sostiene questa parte del braccio, il tricipite, è tra quelli che si usano meno.

Cosa si può fare Massaggi e ginnastica sono l'abbinata vincente. Friziona sulla zona dell'olio di mandorle dolci o di rosa mosqueta, con movimenti dal basso verso l'alto. Procurati dei pesi da un chilo e fai questi due esercizi, ripetendoli venti volte per braccio. Primo: in piedi, con le braccia lungo i fianchi, porta i pesi all'indietro, tenendo la schiena dritta. Secondo: solleva un braccio dritto sopra la testa e fletti il gomito, portando il peso dietro alla nuca. Stendi di nuovo il braccio e ripeti il piegamento venti volte. **Il consiglio in più** Per rassodare le braccia, sfrutta tutti i momenti della giornata. Esempio: se porti la spesa, tieni un sacchetto in ogni mano, con le braccia leggermente discoste dal corpo.

IMPACCHI PER IL SENO

Perché si formano lì Variazioni brusche di peso, gravidanza e allattamento, che modificano la taglia del seno, sono le cause più frequenti. Facci caso: le smagliature si dispongono a raggiera intorno al capezzolo, perché le fibre interne si lacerano perpendicolarmente al senso di maggiore tensione della pelle. «Chi ha tanto seno corre più rischi: sia perché, in caso di dimagrimento, il volume può calare bruscamente in poco tempo, sia perché un décolleté prosperoso tende a rilassarsi» spiega l'esperta.

Cosa si può fare «Per rendere meno visibili le smagliature, si possono usare creme a base di acido boswelico, che ha un'azione antinfiamma-

toria e riparatrice sui tessuti» spiega la dottoressa Belmontesi. Anche gli impacchi con fanghi termali sono utili per rendere più elastica e tonica la pelle. I sali e i minerali contenuti, come bromo, potassio, sodio e cloro, danno una sferzata ai tessuti e ne stimolano la rigenerazione.

Il consiglio in più Prima del ciclo il seno spesso si gonfia e si appesantisce. Per contenerlo e sostenerlo meglio in questa fase, più a rischio di smagliature, è utile tenere il reggiseno anche di notte, eventualmente scegliendo un modello più morbido e leggero.

ESFOLIANTE PER I FIANCHI

Perché si formano lì I fianchi (insieme ai glutei) sono zone spesso segnate, in modo simmetrico, da solchi bianchi, talvolta profondi. In questo caso, la colpa non è solo delle variazioni di peso troppo rapide, che provocano cedimenti cutanei. Anche l'abitudine di indossare indumenti stretti, che rallentano la circolazione, è decisamente dannosa.

Cosa si può fare Una volta alla settimana usa un esfoliante per rimuovere le cellule morte e permettere alle creme antismagliature di penetrare meglio. Non portare pantaloni troppo aderenti e fai attenzione alla dieta: diversi studi hanno dimostrato che verdura e frutta ricche di vitamina C, come peperoni, rucola e kiwi, prevengono la comparsa delle smagliature, ma vanno consumati crudi e freschi. Esagerare con formaggi e carne, invece, ne favorisce la comparsa perché rendono meno elastico il colla-

(segue a pagina 70)

IL PIACERE *di farti bella*

(segue da pagina 69)

ne, la proteina che dà compattezza alla pelle. **Il consiglio in più** Andare in palestra fa bene perché i tessuti si rassodano e si notano meno le smagliature. Attenzione però a non esagerare. Un'attività fisica troppo intensa può peggiorare la situazione perché il corpo produce sostanze che riducono l'elasticità della pelle.

IDRATANTE PER LE COSCE

Perché si formano lì «Le smagliature sulle gambe sono tipiche della pubertà e sono dovute alla crescita veloce: la pelle si distende molto e rapidamente e si "strappa" in profondità» spiega **Magda Belmontesi**. «Qui la pelle è sottile, quindi si segna facilmente; inoltre è povera di ghiandole sebacee, quindi meno elastica».

Cosa si può fare La prima mossa è nutrire. «I prodotti idratanti si possono stendere anche più volte al giorno, senza paura di esagerare» dice la dermatologa. Scegli cosmetici a base di vitamine, in particolare la C e la E, che stimolano la pelle ad autoripararsi. Oppure di ceramidi e acidi grassi essenziali omega 6, che rinforzano la barriera idrolipidica.

Il consiglio in più Approfitta di questa stagione per usare un prodotto a base di acido glicolico, che non si può mettere quando ci si espone al sole. Ha un'azione esfoliante abbastanza intensa, che riduce i solchi e leviga la pelle.

MASSAGGI PER LA PANCIA

Perché si formano lì L'addome è una delle zone critiche per le smagliature. Il punto vita, infatti,



S. MAGOT_MF_VOLPE

è soggetto continuamente a variazioni di volume. La gravidanza, in particolare, è uno dei fattori di rischio maggiori, perché la pelle subisce una forte distensione in tempi rapidi. Dannose anche le diete dimagranti drastiche.

Cosa si può fare Applica sull'addome un siero a base di elastina e alternalo con una crema nutriente da massaggiare circolarmente intorno all'ombelico. Evita lunghi bagni caldi, perché favoriscono il rilassamento dei tessuti e disidratano la cute. «La comparsa di smagliature in questa parte di solito è annunciata da pelle secca, sensazione di tensione e prurito. Poi compaiono dei segni rossi, cioè le smagliature nella fase iniziale» spiega l'esperta. Ai primi sintomi occorre intervenire rapidamente: solo così si può evitare che la stria si cicatrizzi, diventi bianca e più difficile da eliminare.

Il consiglio in più Soprattutto se le smagliature sono nuove, per esempio dopo una gravidanza, evita elastici stretti che ostacolano la circolazione e indumenti sintetici a contatto con la pelle. I tessuti hanno bisogno di ossigenarsi e traspirare il più possibile per recuperare tonicità.



1 Azione Integrale Smagliature di Vichy (25 euro) è una crema a doppia azione: preventiva e correttiva. Grazie alla texture molto morbida, è indicata per il massaggio dei fianchi e delle cosce. **2** Siero Seno Tono e Smagliature di Santangelica (22,90 euro) rimodella il décolleté, contrasta le smagliature e ha un effetto lifting immediato. **3** Olio Trattante al melograno di Weleda (22,20 euro) stimola il rinnovamento cellulare e mantiene elastica la pelle. **4** Correcteur Vegetures Gel-Crème di Elancyl (18,70 euro) va bene per fianchi, seno e braccia: non unge e si assorbe in un attimo. **5** Siero Elasticizzante Smagliature di Helan (30 euro, 12 ampolle) contiene carnitina, che esfolia la pelle, e un complesso di centella, ribes nero e passiflora che la mantiene elastica.