

GOSSIP · CINEMA · TV

# SILHOUETTE donna

✉ Iscriviti alla newsletter

Cerca

MAKE UP | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO. | BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• IDEE IN PIÙ

• COPIA IL LOOK

• RICETTE LIGHT

• FITNESS BRUCIACALORIE

Informazione pubblicitaria

Home > Corpo

25/05/2020



## Smagliature: attenuale con le strategie combinate



A cura di Simona Lovati

Pubblicato il 25/05/2020 | Aggiornato il 25/05/2020

Per il momento non esiste un metodo in grado di cancellare le smagliature in modo definitivo. Ma con strategie integrate possiamo contenere i danni e limitarne la comparsa



Gli addetti ai lavori le conoscono come *striae distensae*, vere e proprie depressioni del tessuto cutaneo che si manifestano principalmente a livello di seno, ventre, fianchi e cosce.

Informazione pubblicitaria

Informazione pubblicitaria

**IL MOTIVO DELLA LORO COMPARSA È PRINCIPALMENTE LEGATO A UNA PREDISPOSIZIONE GENETICA.**

A questa si associano, lo stress meccanico a cui la pelle è sottoposta per aumento e diminuzione del volume del corpo in alcune fasi della vita, per esempio pubertà, gravidanza, oppure attività fisica intensa per via di un incremento della massa muscolare, ma anche a cedimenti della cute che si verificano con il passare dell'età.

### Un lavoro di squadra

«Purtroppo, ad oggi, non esiste una tecnica risolutiva in grado di eliminarle del tutto. La raccomandazione è agire quando l'inestetismo si presenta nella fase iniziale, con striature rosso-violacee per prevenirne l'estensione in lunghezza, larghezza e profondità, e diminuire l'intensità della loro colorazione», commenta la **dottorssa Magda Belmontesi**, dermatologo a Milano e Vigevano (PV).

È troppo tardi intervenire se le smagliature sono diventate bianche, quando cioè hanno già dato un esito cicatriziale. Quasi impossibile da attenuare. Per limitare i danni, il gesto di bellezza giusto è l'utilizzo quotidiano di cosmetici idratanti e specifici, in associazione a dieta equilibrata, sport ed eventualmente trattamenti in studio medico.

### I cosmetici che elasticizzano

Dopo la doccia è indispensabile dissetare la cute con prodotti emollienti a base di provitamina B5, olio di oliva, jojoba, mandorle dolci, **argan**, ceramidi. I cosmetici mirati contro l'aumento della dimensione delle smagliature e la loro colorazione devono contenere attivi capaci di rilanciare la produzione di fibre di collagene e di elastina.

### Gli alimenti che strutturano

Nel piatto, occorre seguire un'alimentazione bilanciata che preveda il giusto apporto di amminoacidi, i costituenti delle proteine, presenti in carne, pesce, uova e legumi. Attenzione però a non esagerare, per non ottenere un incremento marcato della massa muscolare.

### Il lavoro aerobico che ossigena

Sì ad attività fisica regolare per mantenere la tonicità dei muscoli a sostegno della pelle. Semaforo verde per tutte le attività aerobiche all'aperto come camminate, jogging e bicicletta.

### Le cure che stimolano

Dal medico estetico una soluzione che dà buoni risultati è la **carbossiterapia**, una stimolazione dei tessuti per mezzo di anidride carbonica di tipo medicale, in grado di rassodare, migliorare la circolazione sanguigna, il drenaggio e la qualità della grana cutanea.

L'ideale è intervallare queste sedute settimanali (e poi mensili come mantenimento) con micro-iniezioni biostimolanti di **acido ialuronico** e PDRN (polidessossiribonucleotide) molto concentrato. Le sessioni, a seconda della zona da trattare, durano dai 20 ai 45 minuti. Il costo base è di 150 euro.

#### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Scrub anticellulite fai-da-te: dolce o salato?](#)
- » [Cure extra per le mani? Fai come Drew Barrymore](#)
- » [#iorestoacasa ma non trascuro la cellulite](#)
- » [Mani: morbide, lisce, sempre protagoniste](#)
- » [Cellulite: prova l'automassaggio indiano](#)

DOMANDE? DUBBI?  
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO

The banner includes a woman with a thoughtful expression and a thought bubble containing icons related to beauty and health.

