di **Chiara Cossu** - We! wellness

Coltivare la bellezza in *gravidanza*

Una gravidanza serena è per ogni donna un periodo speciale e magico. Un periodo di grandi cambiamenti, a partire da quelli che affronta il corpo. Inutile negare che, dalle variazioni ormonali alla progressiva trasformazione fisica, la futura mamma vive una nuova fase anche nel rapporto con la propria immagine e il proprio benessere psicofisico.

Si dice che una donna in dolce attesa sia più bella, e questo è ciò che di solito percepiscono gli altri, ma che non sempre coincide con l'auto-percezione. Lei, la donna che aspetta un bambino, per felice che sia fa i conti ogni giorno con la differenza tra l'idea consolidata e rassicurante del proprio aspetto e quella nuova, *in fieri* per 9 mesi e anche dopo il parto, non sempre pienamente gratificante. Aumento ponderale, ritenzione idrica, caviglie gonfie, smagliature, cellulite, cambiamento nei lineamenti del viso e variazioni nella pigmentazione, sono alcuni di quelli che potremmo definire i naturali *effetti indesiderati* della gravidanza. Gestirli al meglio è importante, e lo è ben oltre una semplicistica questione di vanità femminile, per quanto legittima. L'obiettivo, infatti, è più articolato e profondo se guardiamo al *diritto alla bellezza* come strumento per preservare l'armonia mente-corpo.

ESIGENZE E PRODOTTI SPECIFICI

Il mondo beauty offre sicuramente innumerevoli risorse, ma per questo target i no e i *warnings* su sostanze e trattamenti non sono pochi e limitano il raggio d'azione nella cura di sé. Fortunatamente la dermocosmesi oggi è molto attenta al bisogno di sicurezza e insieme di efficacia, e il consiglio esperto assume un valore ancora più significativo. La farmacia, già punto di riferimento per la salute, incarna così il luogo ideale in cui prendersi cura della propria bellezza a 360 gradi, in sicurezza, e in modo mirato alle esigenze peculiari della gestazione, ma anche dopo, quando l'obiettivo sarà ritornare in forma. Tanto più se consideriamo che parliamo di donne che in generale hanno sviluppato un approccio alla cura di sé consapevole, accurato, e che riconoscono l'importanza della qualità del consiglio per preservare con efficacia la propria bellezza e difenderla dai segni del tempo.
Oggi, infatti, in Italia l'età media del parto è 32 anni (31,8 anni, dati Istat novembre 2017) e il numero di

Le necessità e i desiderata delle donne durante i 9 mesi dell'attesa di un figlio

donne che intraprendono una gravidanza dopo i 35 e dopo i 40 è in aumento. Per lo più lavoratrici, hanno uno spiccato senso della famiglia, ma anche del sé, che si traduce nell'attenzione all'autorealizzazione e nella cura della propria femminilità. Sono molto spesso donne curiose, informate, attente all'alimentazione e con un approccio *green* all'igiene e alla cura personale e della propria famiglia. Sono quelle per cui le etichette dei prodotti non hanno segreti, o quasi… e che spesso vanno a caccia degli INCI più rassicuranti e naturali.

Abili nell'uso della tecnologia, tra *smartphone*, *tablet* e *pc* sono attive sul web dove cercano informazioni, recensioni e pareri in tutti gli ambiti di consumo, compreso il beauty, che acquistano anche su questo canale. La multicanalità è una costante dei loro acquisti, salvo specifici bisogni o circostanze rispetto alle quali ritengono prioritarie alcune garanzie, in primis la sicurezza. E la gravidanza è certamente la regina di queste.

Laura ha 34 anni. Oggi, al quarto mese della sua prima gravidanza, sa che la sua *beauty routine* ha bisogno di un aggiornamento. Rispetto ad alcuni mesi fa qualcosa di nuovo accade al suo corpo e nei mesi futuri i cambiamenti saranno anche più importanti. Quello che vuole, come le amiche e le colleghe che hanno vissuto l'esperienza della maternità, è vivere al meglio la gioia di diventare mamma, preservando la forma fisica e la bellezza, con un occhio particolare all'inestetismo che la tormenta sin dall'adolescenza e su cui la sua strategia di bellezza da tempo pone il focus: la tendenza agli accumuli adiposi su cosce, fianchi e glutei e alla cellulite.

Non solo. Dal momento che la sua vita sociale è molto viva, sul lavoro e nel privato, è fortemente determinata a curare la propria immagine senza rinunciare alle attenzioni abituali. Quali? Innanzitutto l'avere i capelli sempre a posto… Di uscire di casa con una chioma puntellata qua e là di capelli bianchi non se ne parla affatto.

E le mani? Sono belle e le ha sempre considerate uno dei suoi punti di forza. Alla manicure impeccabile e allo smalto non si rinuncia! E se parliamo di make up… Laura lo adora come tante donne e lo reputa indispensabile per valorizzare il suo viso, ma anche per restituire omogeneità a un incarnato un po' segnato dall'acne.

Chiaro, le priorità restano la salute propria e del bambino che porta in grembo, ma come donna informata e responsabile sa che in farmacia la *beauty coach* saprà dare una risposta adeguata a tutti i suoi bisogni, quelli di oggi e quelli che emergeranno nei mesi a venire.

PRONTA PER IL PARTO. IL BEAUTY CASE DI LAURA

Oltre a cuscinetti per l'allattamento, detergente intimo specifico per la fragilità delle mucose dopo il parto, slip mono uso ecc., con i consigli della Beauty Coach Laura ha messo a punto il suo necessaire, integrandolo con alcuni prodotti per la cura del corpo e della sua bellezza in formati comodi per il breve soggiorno in ospedale:

- latte e tonico rinfrescante e riequilibrante
- vaporizzatore di acqua termale rinfrescante
- correttore per attenuare le imperfezioni
- CC cream
- blush per un effetto fresco
- stick labbra idratante e nutriente
- gel doccia ipoallergenico senza sapone
- shampo secco
- deodorante senza alcool e senza profumo
- salviette detergenti per il viso
- kit oral care

TOPIC BEAUTY CARE IN GRAVIDANZA

Più o meno presenti a seconda delle caratteristiche soggettive e della specifica fase della gravidanza, ecco le problematiche estetiche che diventano temi prioritari di una strategia di bellezza mirata.

SMAGLIATURE

A risentire dello stress dovuto al progressivo aumento di volume è innanzitutto il **seno**, che già nei primi 3 mesi necessita di un sostegno che preservi l'elasticità dei tessuti così da prevenire le smagliature, anche per chi come Laura ha un buon tono cutaneo. La *beauty coach* le ha dunque già consigliato una crema elasticizzante e nutriente a base, per esempio, di vitamine B5, E, C e oli vegetali come jojoba, argan e borragine, o con estratti vegetali rassodanti. L'aumento ponderale però si fa sentire e vedere soprattutto tra il IV e il VI mese, quando anche i tessuti di **addome**, **cosce** e **glutei** saranno sottoposti a un notevole stress, soprattutto in considerazione del fatto che, per quanto relativamente giovane e in forma, Laura non ha più 20 anni… Se idratare è la parola d'ordine per garantire la necessaria elasticità cutanea, il consiglio di massaggiare tutto il corpo quotidianamente con manualità che stimolino il microcircolo è fondamentale. La *beauty coach* suggerisce a Laura di utilizzare un **olio vegetale**, per esempio a base di rosa mosqueta, germe di grano o argan, e prodotti rassodanti e riparatori dei tessuti come una crema con antiossidanti quali vitamina E, acido lipoico e vitamina C.

RITENZIONE IDRICA, DIFFICOLTÀ CIRCOLATORIE E CELLULITE

È tra il VII e il IX mese la fase più critica per l'aumento del peso, la ritenzione idrica, le difficoltà circolatorie e ciò che ne consegue soprattutto per chi, come Laura, è sensibilmente predisposto al problema: la **cellulite**. La *beauty coach* metterà a punto una strategia efficace e sicura in cui saranno fondamentali i massaggi linfodrenanti nella cabina estetica della farmacia, ma anche una **crema anticellulite** a base di sostanze come ippocastano e prunella vulgaris. Al consiglio dermocosmetico abbinerà poi indicazioni come bere molto e camminare per favorire il drenaggio dei liquidi, il ritorno venoso e quindi la protezione dei capillari. Per quest'ultima consiglierà anche l'applicazione quotidiana di un **gel o crema per le gambe** con attivi come l'ippocastano, da conservare in frigorifero per trarre un sollievo immediato.

CAPELLI

A ringraziare l'aumento degli estrogeni sono certamente i capelli il cui ciclo vitale è da questi ormoni positivamente influenzato a favore della loro bellezza e vitalità. Quelli di Laura sono sani e forti e per questo la sua *beauty coach* le suggerisce di preservarne la resistenza continuando a nutrirli con cure che non le comportino un particolare impegno, come un **impacco idratante e nutriente** ad applicazione

settimanale. Invece, per far fronte agli effetti del fisiologico calo degli estrogeni dopo il parto, che potrà causare un diradamento (*l'effluvium post-partum*), le suggerirà di iniziare un **trattamento anticaduta** già durante il IX mese. Per quanto riguarda il colore, tema a cui Laura è sensibile in modo particolare, la soluzione della *beauty coach* è una **tinta** il più possibile naturale e priva di sostanze come PPD, o para-fenilenediammina e resorcina, nella tonalità più affine al suo colore abituale.

MASCHERA GRAVIDICA

L'aumento dei melanociti dovuto agli ormoni in circolo è il responsabile di questo inestetismo reversibile che compare nel 70% delle donne incinte, soprattutto su fronte, zona perioculare, guance, mento e intorno alla bocca. Dal momento che la prevenzione è la strategia ottimale, la *beauty coach* ha consigliato a Laura una **crema idratante viso** da giorno arricchita con un efficace fattore di protezione solare (almeno **20 SPF**). E visto che la bella stagione si avvicina, sarà bene che Laura protegga le zone esposte al sole con una protezione con filtro fisico SPF 50+. In caso di comparsa di macchie potrà comunque suggerirle l'applicazione di un **prodotto specifico** a base di attivi come acido cogico, acido fitico, arbutina e acido glicirretico.

BEAUTY ROUTINE IN GRAVIDANZA

DETERSIONE VISO E CORPO

In questi mesi la pelle è particolarmente sensibile e reattiva. Ecco perché la *beauty coach* ha consigliato a Laura di prestare un'attenzione particolare alla detersione di viso e corpo con l'utilizzo di **detergenti** ipoallergenici, senza sapone e senza profumazione. Per una pulizia più profonda del viso, che elimini le cellule morte e favorisca l'ossigenazione della pelle e il ricambio cellulare, Laura può comunque affidarsi settimanalmente a uno **scrub** meccanico delicato.

IDRATAZIONE VISO

Dal momento che l'aumento degli estrogeni riduce l'attività delle ghiandole sebacee, la pelle di Laura, grassa e a tendenza acneica, ne trae beneficio. La priorità nella cura del viso è dunque la profonda idratazione, a partire dall'uso quotidiano di un **siero** a base di acido ialuronico e dall'applicazione settimanale di una **maschera** con lo stesso principio attivo, arricchita di vitamine come la C e la E. Il **trattamento quotidiano** può essere tranquillamente a base di antiossidanti, come vitamine C ed E, e idratanti come, ancora una volta, l'acido ialuronico. Un ulteriore aiuto per l'idratazione del viso è poi un'**acqua termale spray** sempre a portata di mano.

MAKE UP IN SICUREZZA

Un prodotto di make up sicuro durante la gravidanza è un prodotto non solo innocuo per il feto, ma anche particolarmente delicato per la pelle della futura mamma che, come abbiamo visto, è facilmente soggetta a irritazioni. Conoscendo le esigenze della pelle di Laura, la *beauty coach* le ha consigliato dunque prodotti ipoallergenici e non comedogeni, nickel free, privi di parabeni, paraffina e petrolati, senza profumi e naturalmente senza retinoidi. In particolare, le ha suggerito un make up rispettoso della cute e che, aspetto fondamentale nel caso di Laura, non occluda i pori, come quello minerale. Via libera, dunque, a **fondotinta** con SPF, **correttore**, **blush** e **mascara**, ma senza esagerare, sia per una questione di stile sia per una questione di benessere della pelle. Il concetto è molto semplice: meno prodotti applica, minori sono le possibilità di reazione e irritazioni. Per Laura anche la bellezza delle mani è salva! A completare la semplice manicure abituale sono gli **smalti** privi di formaldeide, canfora, toluene e Dbp. ▮