

La scheda salute

Le smagliature



Come delle striature, le smagliature lasciano la loro impronta sulla nostra pelle. Consigli per prevenirle e attenuarle.

Come reagisce il corpo

Innocue per la salute, le smagliature si presentano come striature dovute alla fragilità - o alla cessata produzione - delle fibre di collagene e di elastina situate negli strati profondi del derma.

A causa di una brusca e repentina tensione della pelle, le sue fibre elastiche cedono. Violacee e leggermente in rilievo alla loro comparsa, con il tempo le smagliature si schiariscono fino a diventare madreperlacee. Questo fenomeno riguarda fianchi, glutei, parte alta delle cosce, seno, ventre - parte alta delle braccia, parte superiore e inferiore della schiena negli uomini - ed è noto soprattutto perché si manifesta nelle donne incinte oppure in caso di consistenti e repentine variazioni di peso. Ma esistono altri fattori quali ereditarietà, adolescenza, tabagismo...

Sul banco degli imputati troviamo anche il cortisolo, un ormone che riduce l'efficacia delle cellule produttrici di collagene ed elastina. E questo avviene nel corso dei cambiamenti ormonali che si verificano durante il primo trimestre della gravidanza, la pubertà nelle ragazze oppure in caso di stress continuo, in particolare negli sportivi di alto livello. Anche l'assunzione di farmaci a base di cortisone, l'utilizzo di prodotti schiarenti per la pelle oppure l'assunzione di steroidi anabolizzanti da parte di alcuni sportivi possono dare origine alle smagliature

Cosa potete fare

- Puntate sulla prevenzione! Evitate variazioni di peso repentine e consistenti.
- Non assumete farmaci a base di cortisone senza prescrizione medica.
- Siete stressati: individuatene la causa e ricorrete a soluzioni rilassanti.
- Praticate regolarmente un'attività fisica.
- Idratate regolarmente la pelle, specialmente se state vivendo un periodo di cambiamenti ormonali.
- Se i segni delle smagliature vi disturbano, chiedete consiglio a un dermatologo o a uno specialista di medicina estetica: oltre a creme a base di vitamina A - nocive per il feto - possono proporvi tecniche come laser, peeling e microderoabrasione.

In caso di gravidanza:

- Puntate sulla prevenzione e, dal terzo mese, applicate ogni giorno una crema antismagliature.
- Idratate la pelle dall'interno e bevete 1,5 l di acqua al giorno.
- Evitate un eccessivo aumento di peso: mangiate in modo equilibrato e muovetevi!

Il consiglioplus

Oli vegetali, burro di karité, estratto di larice, avocado, germe di grano, equiseto, gel e granuli omeopatici... Se le smagliature sono difficili da cancellare, è comunque possibile attenuarle. Per prevenirle efficacemente, non dovete far altro che applicare regolarmente e a lungo termine un prodotto cosmetico antismagliature, in grado di idratare la cute mantenendone l'elasticità. Chiedete consiglio in farmacia.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

