Bella in gravidanza

Dott.ssa Valentina Pontello
Specialista in Ginecologia e Ostetricia
www.medicinamaternofetale.it
(Firenze)

Un periodo della vita in cui è importante prendersi cura di sé

La gravidanza è un evento unico nella vita di una donna. In questo periodo il suo corpo si trasforma e regala nuove sensazioni, come quelle straordinarie dei movimenti del bambino nell'utero materno.
La pelle è sicuramente "protagonista" di questi momenti, accompagnando le modificazioni di volume dell'utero e cambiando alcune delle sue caratteristiche: vediamo insieme quali.

Come cambia la pelle

Il colorito cutaneo diventa più roseo, soprattutto a livello del volto: aumentano la vascolarizzazione cutanea (in quanto viene incrementato il volume di sangue nel letto vascolare) e la frequenza cardiaca. Talora è possibile sperimentare delle lievi tachicardie. Durante la gravidanza è difficile che la donna avverta la sensazione di freddo, il calore infatti viene veicolato facilmente verso le estremità anche in quelle donne che soffrono abitualmente di mani e piedi freddi.
La pigmentazione cutanea nella seconda metà della gravidanza aumenta: le aree maggiormente interessate sono i capezzoli, la vulva e la linea alba (che attraversa il centro dell'addome) diventa linea nigra.
Le lentiggini, in coloro che hanno questa caratteristica, si possono scurire.
Il cosiddetto melasma gravidico, che consiste in chiazze irregolari di melanina a livello di zigomi, naso e fronte può comparire abbastanza frequentemente. Per prevenirlo è opportuno utilizzare sempre una crema con schermo solare attivo e in particolar modo con un fattore elevato di protezione, soprattutto quando

ci si espone al sole con una certa continuità, ad esempio, durante le vacanze sia al mare, che in montagna. È bene privilegiare prodotti testati ipoallergenici e di sicura qualità e applicarli più volte se si suda molto e dopo ogni bagno, al mare o in piscina.
Purtroppo a volte questi accorgimenti possono non bastare, soprattutto in chi presenta una carnagione scura. In questi casi sarà possibile ricorrere a prodotti schiarenti, ma solo dopo il parto.
I disturbi cutanei che invece richiedono il ricorso alla visita medica sono rappresentati da reazioni allergiche e pruriginose, eruzioni ed eritemi, che possano far pensare all'insorgenza di malattie infettive e a patologie della gravidanza, come ad esempio, la colestasi gravidica. Si tratta di un disturbo, caratterizzato da prurito intenso generalizzato, legato a un difetto del fegato nell'eliminazione degli acidi biliari. Esso insorge nel corso del terzo trimestre e può rappresentare un rischio per la salute del bambino, per questo i sintomi descritti (prurito persistente, eruzioni, etc.) devono essere prontamente comunicati al medico.

Prevenzione precoce per contrastare le smagliature

Un effetto della gravidanza sulla cute, che le future mamme temono particolarmente, è la comparsa delle smagliature. L'eccesso di distensione, legato alla presenza dell'utero che cresce, determina degli strappi nel derma, che vengono riparati con produzione di tessuto cicatriziale. Le smagliature si formano soprattutto nella zona periombelicale e inizialmente si presentano rossastre, per poi diventare nel tempo bianco-madreperlacee. La prevenzione deve iniziare fin dai primi mesi, mediante prodotti appositi che migliorano l'elasticità cutanea o con rimedi naturali, come il comune olio di mandorle. I prodotti vanno utilizzati, mattina e sera, su tutto l'addome e alla radice delle cosce: le aree più sottoposte allo stress meccanico della gravidanza. Bisogna tuttavia ricordare che la formazione di smagliature spesso presenta fattori favorenti di tipo genetico, e a volte, nonostante l'uso costante di creme, non si può che riscontrarne la presenza. Dopo il parto e dopo aver ritrovato il peso ideale, può essere opportuna una consulenza dermatologica per avere consigli mirati sulle terapie da intraprendere per renderle meno visibili.

Il ruolo degli ormoni

La pelle in gravidanza normalmente si presenta tonica, compatta, né troppo secca, né troppo grassa. Infatti l'ambiente ormonale, ad alto tenore sia estrogenico, che progestinico, favorisce il riequilibrio di alcune condizioni caratterizzate dall'eccesso di sebo, come l'acne. Questa è solitamente legata a un aumento di ormoni maschili, che durante la gravidanza vengono soppiantati dall'azione degli ormoni placentari. Tuttavia, in alcune donne l'acne può persistere. In questi casi può essere indicato il ricorso a rimedi naturali, come gli impacchi a base di argilla e l'uso di prodotti cosmetici delicati che non alterino troppo il film idro-lipidico cutaneo.

Piccoli accorgimenti per non correre rischi

Le comuni cure estetiche possono essere eseguite senza timori durante la gravidanza, privilegiando però cosmetici testati per tollerabilità e antiallergici. Ci si può sottoporre anche alla depilazione di viso, braccia, addome e gambe presso l'estetista di fiducia, preferendo l'utilizzo di cere che fondono a temperature non troppo elevate, in modo da evitare ustioni, in una fase in cui la cute è più delicata e i capillari si dilatano più facilmente. Particolare attenzione va prestata alla depilazione a cera delle parti intime, proprio per la facilità con cui si possono irritare. In caso di necessità improrogabile (ad esempio, se si desidera indossare un costume da bagno) è consigliabile effettuare la depilazione alcuni giorni prima per evitare l'azione irritante del cloro o dell'acqua di mare sulla pelle e non esibire un antiestetico eritema. Comunque non si devono mai depilare la zona vulvare e soprattutto quella perianale, al fine di evitare traumi sul delicato plesso vascolare emorroidario.

I capelli in gravidanza diventano più lucidi, forti e tendono a cadere di meno per effetto degli ormoni, ma possono subire un drastico cambiamento subito dopo il parto, poiché spesso si verifica il cosiddetto telogen effluvium, che consiste in una caduta accelerata. Nessuna paura: il fenomeno sarà limitato nel tempo e dopo qualche mese si potrà esibire la capigliatura di sempre.
Le unghie invece possono diventare più fragili e rompersi o scheggiarsi facilmente. L'uso di smalto indurente e di oli a base di Vitamina E aiutano a limitare questo effetto, che non ha alcuna relazione con presunte carenze vitaminiche.

Gambe e gravidanza

Un altro cambiamento consiste nella possibile comparsa di teleangiectasie, cioè vasi sanguigni dilatati, e varici, soprattutto a livello delle gambe. Entro un certo limite questo può essere considerato normale, ma in caso di modificazioni importanti è opportuno segnalare il problema al medico, che potrà eventualmente suggerire altri approfondimenti come l'eco-color-Doppler, un esame non invasivo, che valuta la pervietà e la continenza del sistema venoso. In caso di alterazioni, potrà consigliare alla futura mamma il ricorso a calze elastiche a compressione graduata.

Perché è importante prendersi cura di sé

In conclusione, la gravidanza è sicuramente il periodo della vita di una donna in cui è importante imparare a prendersi cura di sé e a ritagliarsi degli spazi all'insegna del riposo e del benessere. E' proprio in questo ambito che si inserisce una maggiore attenzione alla salute cutanea (e non solo), sia come estetica, che in senso più strettamente medico. L'organo cute, infatti, rappresenterà il primo contatto tra madre e bambino appena nato e veicolerà, attraverso tatto e odori, le prime sensazioni al "nuovo" arrivato.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio