



Cruccio di tutte le donne dopo il parto, l'addome può tornare piatto con un po' di pazienza e con l'aiuto dei cosmetici più innovativi. Il loro uso regolare, unito a qualche attenzione a tavola e a un po' di movimento, può fare la differenza

pancia addio!

La buona notizia è che la pancia può ritornare piatta e soda. Tuttavia, occorre sapere che servono **almeno quaranta giorni**, a volte anche qualcuno in più, perché i muscoli addominali si riassettino e riacquistino consistenza e tonicità. Ciò non toglie che se ci si mette all'opera presto si ottengono risultati migliori: con le **creme** mirate, **qualche attenzione a tavola** e un po' di **movimento** si possono, infatti, contrastare con efficacia i cedimenti e gli accumuli localizzati che rischiano di togliere armonia al ventre.

dai cosmetici un aiuto prezioso
La scienza cosmetica dedica alla pancia formule mirate che si occupano di restituire un ventre piatto e tonico.

Riducono i cuscinetti localizzati: estratti vegetali di caffè, tè verde, guaranà, rhodiola rosea e alghe stimolano la lipolisi, il processo di rilascio dei lipidi, e bloccano la lipogenesi, il processo di accumulo dell'adipe. **Tonificano e contrastano i cedimenti:** oli e burri vegetali danno nutrimento per mantenere elastica e compatta l'epidermide, mentre antiossidanti come la vitamina E contrastano i radicali liberi che accelerano il processo di invecchiamento e la perdita di tono. Centella, alghe, bioflavonoidi di arancio e di limone e vitamine come la C agiscono contro i rilassamenti. **Drenano e sgonfiano:** particolari estratti vegetali come quelli di centella e di escina favoriscono il drenaggio di liquidi e tossine per contrastare il gonfiore a livello del ventre.

OGNI GIORNO CON PAZIENZA

■ Come succede con tutti i cosmetici, anche con quelli specifici per la pancia l'efficacia è legata a un **impiego regolare**. Dopo la nascita di un bebè si sa che il tempo è sempre poco; bastano però due minuti di orologio per applicare i trattamenti snellenti e rassodanti almeno una volta al giorno. Se poi si riesce a metterli mattina e sera si ha la certezza che lavorino più in fretta per restituire un ventre in piena forma.

IL MASSAGGIO PUÒ DARE UNA MANO

■ Un delicato massaggio all'applicazione favorisce la penetrazione delle creme e ne potenzia l'efficacia: i movimenti devono essere lenti, eseguiti con la mano piatta in senso circolare, partendo dall'ombelico e allargando man mano il cerchio fino ad arrivare ai fianchi che non devono essere dimenticati nell'applicazione del prodotto. La giusta tabella di marcia: due applicazioni al giorno per un paio di mesi, proseguendo con una sola applicazione quotidiana per altri due-tre mesi.



addominali e non solo

L'attività fisica è fondamentale per rimodellare non solo la pancia ma tutto il corpo

I classici addominali servono sicuramente, ma in un periodo di stanchezza e di stress come quello del dopoparto può essere difficile focalizzarsi sui singoli movimenti. Meglio allora non puntare solo sugli addominali ma su un **allenamento aerobico** generale che rinforza e rimodella tutta la silhouette, regalando anche un ventre piatto e tonico. Ideale quindi prevedere almeno tre volte alla settimana un allenamento di mezz'ora scegliendo tra la **camminata** a passo spedito, la **corsa**, la **bicicletta** o la cyclette, il **nuoto** e la ginnastica aerobica in **palestra**.

gli attrezzi più efficaci

Se avete deciso per gli addominali, potete provare a portare un po' di novità nell'allenamento utilizzando un piccolo attrezzo domestico. Può essere una **palla** da palestra oppure l'**Abdo gain**, un attrezzo a forma di corolla di fiore sul quale ci si siede per eseguire gli addominali. L'efficacia di entrambi sta nel fatto che sono instabili: per non ribaltarsi e cadere è necessario mantenere contratti i muscoli dell'addome e già questo rappresenta un ottimo lavoro per rinforzarli.

lo sapevi che...

Tra le piante che alleviano il problema della pancia gonfia quella più utilizzata è il **finocchio**, che associa un'azione antimetorica a una digestiva. Si utilizza in capsule, olio essenziale e decotto.



IL TRUCCO "INVISIBILE"

■ L'intimo può essere d'aiuto per far sparire la pancetta. Soprattutto dopo il parto contenere i tessuti con guainette modellanti evita i rilassamenti nella fase in cui il ventre recupera la sua forma naturale. Realizzate in tessuti speciali ultra-tecnologici che "tengono" in dentro ma non costringono, non danno fastidio e non fanno sudare; attenzione solo a sceglierle della giusta misura controllando in modo particolare che il modello non stringa troppo sulle cosce altrimenti può ostacolare la circolazione e peggiorare il problema della cellulite. L'intimo contenitivo può essere indossato tutti i giorni per un paio di mesi dopo il parto; nel periodo successivo meglio riservarlo alle occasioni particolari: se i muscoli sono continuamente sostenuti rischiano di "addormentarsi" e di perdere tono.

SE COMPAGNONO LE SMAGLIATURE

■ Durante la gravidanza si può fare molto per prevenirle mantenendo forte e compatta la pelle con l'uso costante di creme e oli dalla spiccata azione elasticizzante e nutriente. Se nonostante tutto sono comparse sul ventre, dopo il parto si può continuare a utilizzare formulazioni specifiche: grazie a oli e sostanze naturali che apportano nutrimento profondo e stimolano la produzione di fibre elastiche, aiutano a rigenerare e "riparare" il tessuto cutaneo perché gli strappi diventino a poco a poco meno evidenti.

se il problema è il gonfiore

■ Se la pancetta va e viene, la colpa è del gonfiore. In questo caso **correggere lo stile alimentare** è d'obbligo. Non si tratta di mettersi a dieta, ma di **evitare** i cibi che possono creare aria nella pancia. Innanzitutto quelli lievitati, come il **pane**, la **pizza**, i **biscotti**, le **brioche**, alcuni **formaggi stagionati** e la **birra**. Attenzione poi alle verdure come **verze**, **cavoli**, **asparagi** e **spinaci**, alla **frutta secca** e alle **carni grasse**. Le altre verdure andrebbero consumate cotte. No alle bevande zuccherate e gassate; si all'acqua naturale per favorire l'eliminazione delle scorie. Un aiuto arriva anche dai semi di cumino, ricchi di un olio essenziale che regola la funzionalità gastrointestinale,

evitando la fermentazione e il gonfiore. Si possono aggiungere all'acqua di cottura del riso, della pasta e dei cereali, spolverare sulle insalate e sulle verdure o cospargerli sulle patate in modo che gonfino meno.

per tonificare

Per tenere sotto controllo il gonfiore si può provare anche un esercizio che ha un valido effetto tonificante sulla parte. **Sdraiate per terra sulla schiena** con le ginocchia piegate e la colonna ben appoggiata a terra, espirare dalla bocca contraendo l'addome; poi inspirare rilassando la parte. Ripetere il movimento per tre volte di seguito anche **più volte al giorno**, specie quando si sente che la pancia tende a gonfiarsi. →

Butticcioni

a dieta: sì o no?

Perdere peso non significa necessariamente buttar giù la pancia. Quello che può essere utile però è cercare di **non esagerare con le porzioni** ma soprattutto puntare su un'alimentazione sana e leggera che permette di **eliminare scorie e tossine** responsabili del senso di pesantezza e di gonfiore. Sono da **evitare** i cibi più ricchi di **grassi, zuccheri e sale, i piatti precotti**, pronti e **in scatola**. Largo, invece, alle carni magre e al pesce, meglio se cotte al vapore, alla griglia o al cartoccio, ai latticini e alle uova. Senza dimenticare, naturalmente, verdure e frutta di stagione. Le verdure possono diventare anche il condimento saporito e leggero per il riso, l'orzo e il farro, cereali dalle ottime valenze disintossicanti e rivitalizzanti.



1. Cell-Plus Pancia Snella
L'estratto di Gelidium cartilagineum aiuta a contrastare l'accumulo di grassi a livello della pancia, mentre il Fattore Rassodante Vegetale con la vitamina C dà elasticità e tono ai tessuti. **Bios Line, in erboristeria e farmacia, 150 ml, 19 euro.**

2. Bio-Oil
Si usa in gravidanza per prevenire le smagliature e dopo il parto per attenuarle: con oli naturali di calendula, rosmarino, camomilla e lavanda, mescolati con vitamina E, agisce proteggendo e rinforzando le fibre elastiche per rendere più compatto il tessuto. **Bio-Oil, in farmacia, 125 ml, 19,95 euro.**

3. Kiločal Rimodella Pancia & Fianchi
Il LipoRimodexin Complex, i bioflavonoidi di arancio e limone e la vitamina E riducono i depositi di grasso localizzati, e contrastano il gonfiore. **Pool Pharma, in farmacia, 150 ml, 33 euro.**

4. Rilastil Smagliature Crema
Senza profumo, conservanti, alcol e coloranti e con soli due ingredienti, Sodium Butyroyl Hyaluronate e vitamina E, per prevenire e contrastare le smagliature senza irritare la pelle, anche la più delicata. Ideale per l'uso in gravidanza e allattamento. **Rilastil, farmacia, 135 ml, 28 euro.**

5. Defence Body, Extreme Definition Rimodellante Corpo
Il Top Define Complex contrasta i depositi di grassi aiutando a ridurre i cuscinetti localizzati. Completa la formula la centella asiatica. **BioNike, in farmacia, 200 ml, 32,75 euro.**

6. Action Gel Effetto Guaina
Specifico per la zona del girovita, riduce il grasso con l'azione della caffeina combinata con l'estratto di loto. La centella aiuta a restituire compattezza e tono al tessuto. **Yves Rocher, www.yves-rocher.it e negozi monomarca, 150 ml, 22,95 euro.**

7. Trattamento Intensivo Pancia e Fianchi
La sinergia di tre alghe e degli estratti vegetali di Guarana, Rhodiola rosea e Citrus aurantium assicura una decisa azione snellente e rimodellante sul girovita. **Collistar, in profumeria 250 ml, 38 euro.**

8. Body-Slim Ventre & Taille
Contiene estratto di alga bruna che inibisce la lipogenesi e attiva la lipolisi. L'estratto di sesamo regala un immediato effetto tonificante. **Lierac, in farmacia, 100 ml, 33 euro.**

di Alberta Mascherpa
con la consulenza del dottor
Angelo Bianco, medico termalista
ad Abano Terme (Pd)