

# su di seno!

È naturale che perda tono dopo la gravidanza e l'allattamento. Il décolleté può ritrovare, però, il naturale turgore con l'aiuto di creme rassodanti e di un mini-programma di movimento, semplice ma efficace



**S**ono ancora molte le donne, si calcola più del 66%, che pensano alla gravidanza e all'allattamento come a due fasi a rischio per l'estetica del seno. Non hanno torto, del resto, visto che è perfettamente naturale che una parte così fragile subisca modificazioni, a volte significative, **dopo i nove mesi di attesa e le poppate**, mostrandosi alla fine svuotata e senza compattezza. È altrettanto vero, però, che il décolleté tende a recuperare turgore e pienezza nell'arco di un anno e mezzo: con qualche piccolo aiuto, dai cosmetici a

qualche semplice esercizio da eseguire con regolarità, i tempi si possono persino abbreviare fino a vedere i primi risultati già dopo tre, quattro mesi dal parto.

**perché è così fragile**  
È una delle parti più delicate del corpo femminile. Trascinato verso il basso dalla **forza di gravità**, il seno può opporre a questo inevitabile cedimento solo un reggiseno naturale costituito da una **pelle sottile**, fragile, povera di ghiandole sebacee e quindi poco nutrita e facile a inaridirsi e a perdere tono. Per queste ragioni i

cedimenti sono frequenti, soprattutto per le donne che hanno avuto un bambino: i **rapidi cambiamenti** di volume della gravidanza e il continuo riempirsi e svuotarsi durante l'allattamento sottopongono, infatti, la cute a uno stress continuo che si ripercuote in maniera negativa sulla tonicità del seno.

**dolcezza innanzitutto**  
Le attenzioni da dedicare al seno partono dalla detersione che richiede **massima delicatezza**. Usando sapone e detergenti aggressivi si rischia, infatti, di impoverire ancora di più una cute che tende per natura a essere secca. Sotto la doccia meglio scegliere oli e creme detergenti con

tensioattivi (sostanze lavanti) di **origine vegetale** arricchiti con principi attivi emollienti e idratanti che rafforzano la barriera protettiva della cute e la preservano dalla disidratazione. Meglio **evitare**, invece, **gli scrub** che indeboliscono la pelle: se si vuole liberare in profondità la cute da cellule morte e impurità è sufficiente passare sulla parte una spugna in luffa, dolcemente abrasiva. Una buona abitudine è anche quella di **evitare** le prolungate immersioni in **acqua calda** che tendono a togliere idratazione e compattezza alla pelle: meglio le docce tiepide, seguite possibilmente da spugnature fredde che hanno un valido potere tonificante.



## il movimento è fondamentale

L'attività fisica gioca un ruolo importante nel ridare tono e turgore al décolleté. Certo, con un bebè non è facile trovare il tempo per andare in palestra. Si può decidere, però, di sfruttare i tempi morti (come quando il piccolo dorme) per eseguire movimenti specifici, tenendo conto che maggiore è il numero delle ripetizioni, più rapidi sono i risultati

### ESERCIZI A CORPO LIBERO

☼ In piedi, si portano le mani **sui fianchi** e si spingono i **gomiti indietro** senza forzare eccessivamente la schiena. Si resta in tensione qualche secondo, poi si rilascia.

☼ **Unire i palmi** davanti al petto come se si pregasse e da questa posizione con i gomiti alti si esegue una **pressione costante per almeno venti secondi**.

☼ Tenere le **braccia davanti al petto** e afferrare con le mani gli avambracci. Da questa posizione si esegue una **pressione verso l'esterno** cercando di contrastare il più possibile il movimento.

### CON DUE BOTTIGLIETTE D'ACQUA

☼ Afferrare due bottigliette di acqua, sdraiarsi **sulla schiena** con le braccia in alto e le bottigliette in mano, far scendere in avanti il braccio destro e indietro il sinistro e continuare **alternando le braccia** per dieci volte. Ripartire dalla stessa posizione con le braccia in alto, facendole scendere tutte e due prima in avanti e poi indietro.

☼ In piedi, afferrare due bottigliette e aprire le **braccia all'altezza delle spalle**, spingendole delicatamente indietro come se si cercasse di far toccare tra loro le scapole: questo esercizio serve ad **allenare i muscoli delle scapole** in modo che, aprendo bene il torace, il seno venga spinto verso l'alto.

### shopping

**1. DUO GUAM SENO**  
Agisce contro il rilassamento con una combinazione di alghe Guam, glicosamminoglicani e acqua di sorgente marina di Noirmoutier, ricca di oligoelementi, in grado di migliorare la compattezza della pelle e di prevenire con efficacia la formazione delle smagliature. **Lacote, in farmacia e erboristeria, 150 ml, 25,80 euro.**

**2. BUST-LIFT SPRAY LEVIGANTE SUBLIMATO - RE SENO & DECOLLETÉ**  
È pratico grazie alla sua presentazione in spray che si vaporizza e penetra all'istante formando una guaina effetto push up.

È efficace con estratti di sambuco e terminalia che rassodano, acido ialuronico e alfa-idrossiacidi che levigano, madreperle iridate che rendono più luminoso il décolleté. **Lierac, in farmacia, 100 ml, 25,71 euro.**

**3. BIO-OIL**  
Una sapiente combinazione di oli naturali di calendula, rosmarino, camomilla e lavanda più vitamina E: di immediato assorbimento grazie al PurCellin Oil che lo fa penetrare a fondo, preserva la morbidezza, dà elasticità e contrasta le smagliature. Nuovo formato, più economico. **Bio-oil, in farmacia, 125 ml, 19,95 euro.** →

shopping

1. DEFENCE BODY  
CREMA RASSODANTE  
SENO

Ha una formula ultra-delicata, ideale anche in allattamento. Contiene peptidi biomimetici in grado di stimolare la produzione di elastina e collagene per dare turgore al décolleté. Un innovativo sistema gelificante forma un film elastico dall'immediato effetto lifting. **BioNike, in farmacia, 100 ml, 25,95 euro.**

2. RILASTIL SENO  
CREMA CONCENTRATA

Una formulazione ad alta concentrazione di principi attivi: il Pulpactyl vanta un'azione rimpolpante, l'acido ialuronico bioattivo hightech è super-idratante, il Nutri-Complex nutre e leviga la pelle e il mentil lattato dà tono e compattezza. **Istituto Ganassini, in farmacia, 75 ml, 34 euro.**

3. CREMA SENO UP

Con il suo effetto tensore immediato migliora all'istante il décolleté e lavora nel tempo con una formula potenziata ad azione elasticizzante che aiuta a contrastare i cedimenti e a prevenire le smagliature. **Leocrema, nella grande distribuzione, 75 ml, 7,50 euro.**

4. ELICINA LOZIONE  
CORPO

Con il 50% di estratto di bava di lumaca dalle proprietà nutrienti e rivitalizzanti, è un prezioso fluido rigenerante e ricompattante della pelle. La presenza di agenti emollienti e idratanti aiuta la cute a conservare elasticità e tono. Ideale anche per prevenire le smagliature. **Elicina, in erboristeria e farmacia, 300 ml, 98 euro.**

5. GEL BUSTE SUPER LIFT

Perfetto a tutte le età, appena applicato lascia sulla pelle un velo invisibile che agisce come un vero e proprio lifting cosmetico, donando sostegno al seno. L'effetto tensore e rimodellante è assicurato da polisaccaridi di avena mentre l'estratto di katafray idrata e dà elasticità. **Clarins, in profumeria, 50 ml, 51,85 euro.**

6. CELL-PLUS UP CREMA  
SENO

Il Volufiling Complex, a base di estratti di gardenia asiatica, kigelia africana, quillaja saponaria e alga aosa, svolge tre diverse azioni: regala volume al seno, lo rassoda e migliora nell'immediato l'aspetto del décolleté. **Bios Line, in erboristeria e farmacia, 100 ml, 25 euro.**

7. FILLERINA VOLUME  
SENO

Efficace contro i cedimenti grazie a una formulazione con sei diversi tipi di acido ialuronico che garantiscono un effetto di rimpolpamento graduale e progressivo. È disponibile in tre dosaggi da scegliere in base alle necessità prevedendo due o tre cicli di cura l'anno. **Labo, in farmacia, da 80 euro.**

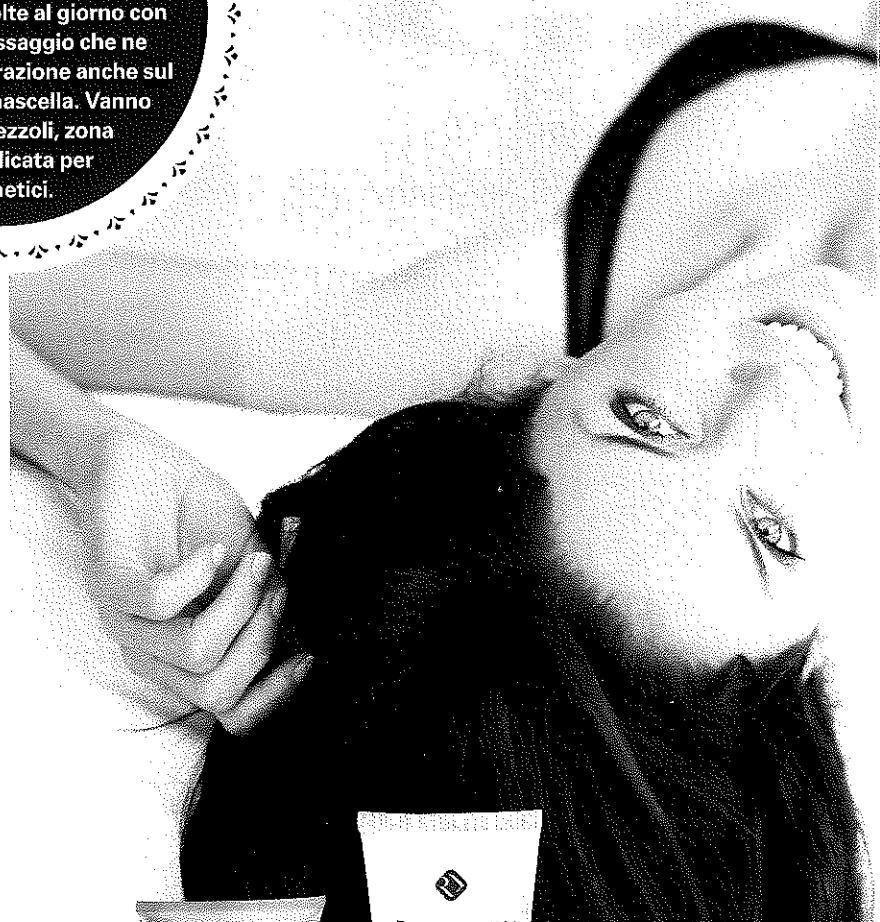
8. CREMA RASSODANTE  
ANTISMAGLIATURE PER  
LA PELLE DEL SENO

È a base di kigelia africana, ginseng, centella asiatica, olio di oliva e polifenoli del tè verde che insieme agiscono sul tessuto per dare nutrimento, idratazione e protezione: il décolleté si rafforza e diventa più compatto. **L'Erbolario, in erboristeria, 125 ml, 18 euro.**

9. SENO 3D SIERO  
VOLUMIZZANTE

Aumenta il volume del seno senza interferire con il sistema ormonale grazie all'azione rimpolpante del 3D Forfill1 combinato con un estratto di alga bruna. Completano la formula acido ialuronico e vitamina B5 idratanti, burro di karité, latte di riso integrale. **Dermophysiologique, in istituto, 15 fiale da 2 ml, 68 euro.**

**la costanza premia**  
Per avere buoni risultati in tempi relativamente brevi, applica i prodotti per il seno due volte al giorno con un delicato massaggio che ne favorisca la penetrazione anche sul collo, fino alla mascella. Vanno evitati i capezzoli, zona troppo delicata per i cosmetici.



**soia e altri integratori vegetali**  
È utile incrementare il consumo di soia, un alimento ricco di fitoestrogeni naturali che aiutano a preservare il turgore del décolleté. Un altro aiuto arriva anche dagli integratori che contengono estratti vegetali di luppolo, gaiega, trifoglio rosso, verbena che favoriscono la tonicità e l'elasticità dei tessuti con un'azione rimpolpante e stimolante sulla circolazione: si possono assumere alla fine dell'allattamento.

**proteine, sali e vitamine**

Un'alimentazione equilibrata aiuta a preservare la tonicità del décolleté. Attenzione innanzitutto a non farsi mai mancare le proteine della carne, del pesce, delle uova e dei latticini che mantengono integra la struttura di sostegno della cute. Frutta e verdura con il loro apporto di vitamine e minerali aiutano a contrastare l'invecchiamento e il cedimento precoce della pelle. No, invece, alle diete drastiche, perché svuotare rapidamente il seno significa condannarlo al cedimento.



**un cosmetico**  
per ogni necessità

Per prendersi cura del décolleté servono trattamenti mirati da scegliere in base al risultato che si desidera ottenere. In crema, gel o fluido, vantano formulazioni ipoallergeniche che ne permettono l'uso anche in allattamento: basta evitare l'applicazione nell'area del capezzolo

**PER RIDARE TONO**

Se il seno dopo la gravidanza cede, servono formule con principi attivi dalla specifica **azione rassodante**: aminoacidi, peptidi, derivati della soia e dell'orzo proteggono, rafforzano e stimolano la produzione di **fibre elastiche**; estratti vegetali di katafray, arnica, edera, alchemilla, kigelia africana, sambuco e terminalia, alghe e acque marine ricche di oligoelementi e vitamine danno **elasticità e tono** alla cute; oli vegetali e acido ialuronico offrono idratazione profonda; vitamina E, polifenoli e antiossidanti proteggono la cute e la preservano dal rischio di invecchiare prima del tempo; i polimeri di origine vegetale, ricavati da cereali come il riso e l'avena, funzionano invece con un immediato **effetto push-up** formando una rete elastica invisibile che risolve il décolleté.

**PER RIMPOLPARE**

Se il seno dopo l'allattamento non solo ha perso tono ma si è anche svuotato si può cercare di recuperare una taglia utilizzando un prodotto ad **azione volumizzante**. Funziona come il lipofilling, la tecnica di medicina estetica che ricrea i volumi: con principi di origine naturale stimola l'accumulo di lipidi a livello del décolleté perché diventi più pieno. Tutto senza interferire sul sistema ormonale.

**PER PREVENIRE LE SMAGLIATURE**

Compagno in genere dopo l'allattamento ma anche a seguito di una dieta squilibrata che svuota rapidamente il seno. Le smagliature sono strappi profondi del tessuto cutaneo che, inizialmente rossastre, diventano a poco a poco perlacee. La strategia migliore? Mantenere elastico il tessuto in modo che non si smagli. A questo servono i trattamenti specifici per il seno che aiutano a prevenire e a rendere meno evidenti le smagliature grazie alla loro azione elasticizzante e tonificante. Sono a base di sostanze ad alto potere **idratante e nutriente**, come gli oli e i burri vegetali, combinate con vitamine che proteggono le fibre elastiche e rendono il tessuto più forte.

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

