

FAMIGLIA | Salute

di Dolores Capolongo
Milano - Giugno

La nascita di Archie, primogenito di Henry d'Inghilterra, duca di Sussex e Meghan Markle, ex attrice americana e duchessa di Sussex, venuto alla luce lo scorso 7 maggio, ha portato entusiasmo e felicità fra i reali e i sudditi inglesi. Ma crescere un figlio, soprattutto nei primi mesi di vita, richiede un notevole dispendio di energie per tutte le mamme. Anche per quelle come Meghan, che possono contare su tante persone che la aiutano nello svolgimento delle tante incombenze quotidiane. La moglie del principe Harry avrà dunque più tempo rispetto alle mamme "normali" per dedicarsi alla cura della propria immagine e ritornare in splendida forma, com'era prima della gravidanza.

Quando le malelingue si scatenano

Le malelingue si sono subito scatenate nel confronto con Kate: tutte e tre le volte la moglie di William si è offerta agli scatti dei fotografi sulle scale dell'ospedale pochissime ore dopo il parto (solo sette, nel caso di Charlotte), sorridente, truccata, già incredibilmente in forma e senza un capello fuori posto, mentre Meghan ha preferito aspettare due giorni, passati i quali si è presentata raggiante e felicissima ma non proprio magrissima, cosa che certo le ha attirato la simpatia di tutte le mamme "normali", che non riescono neppure a immaginare come si possa riprendere in poche ore la taglia pre-gravidanza. Ha incontrato qualche difficoltà Vanessa Incontrada, che per i chili di troppo che non era riuscita a buttare giù dopo il parto, era stata bersagliata da aspre quanto incomprensibili critiche, soprattutto via Internet.



L'ESPERTO È LE VIP

Sopra, il prof. Fabio Caviggioli, direttore sanitario del Centro di Medicina e Chirurgia estetica Juneco City Life di Milano. Da sinistra, Vanessa Incontrada (40 anni), Meghan Markle (37), Michelle Hunziker (42), Federica Nargi (29).



Fra le celebrità, c'è anche chi riesce in questo intento senza troppi sforzi. È il caso di Kate Hudson, che lo scorso novembre ha dato alla luce il suo terzo figlio e che dopo quattro mesi è tornata al suo peso forma senza rinunce né sacrifici eccessivi. E ci è riuscita davvero bene a vedere la foto che ha recentemente postato su Instagram. Per non parlare, tornando alle nostre latitudini, della sempre perfetta Michelle Hunziker. O di Federica Nargi, compagna di Alessandro Matri, goleador del Sassuolo: già mamma di Sofia, nelle scorse settimane ha avuto Beatrice e pochi giorni dopo è apparsa subito in gran forma. Per ritrovare più

in fretta lo stesso aspetto fisico che si aveva prima del lieto evento, si può far affidamento su alcuni interventi. Terminato l'allattamento, tende a verificarsi uno svuotamento della parte superiore della mammella e la sua conseguente "discesa". «Per ripristinare la forma e il volume del seno, è possibile sottoporsi a un intervento di mastoplastica additiva o di mastopessi (lifting delle mammelle, ndr). Le operazioni si eseguono in day hospital, consentono la ripresa delle normali attività quotidiane in 4-5 giorni e dell'attività sportiva, in caso di protesi, in un mese. Per effettuare questi interventi si devono attendere 6 mesi

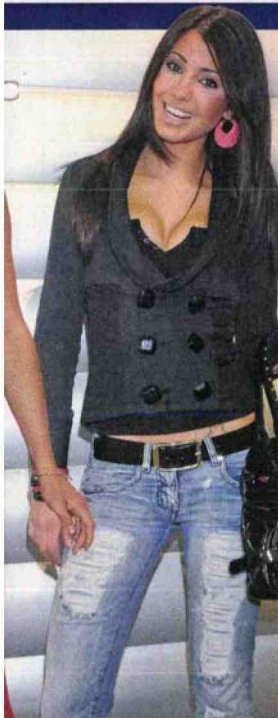
dalla fine dell'allattamento», spiega il professor Fabio Caviggioli, direttore sanitario del Centro di Medicina e Chirurgia Estetica Juneco City Life di Milano. L'accumulo di adiposità nella zona addominale e nei fianchi tipico della gravidanza può essere risolto dopo il parto. «Sono disponibili più opzioni per ottenere questo risultato. Si può intervenire facendo ricorso al calore, come nel trattamento con Onda; in questo caso, va svolta una seduta al mese. È possibile anche intervenire facendo ricorso al freddo con la tecnica Coolsculpting, che garantisce risultati in una sola seduta», prosegue il profes-

SUBITO IN FORMA DOPO IL PARTO:

Se Meghan è rimasta formosa, la Nargi ha riacquisito subito

I RIMEDI E LE TECNICHE PER TORNARE AL TOP!

un fisico "da urlo". Il parere del chirurgo...

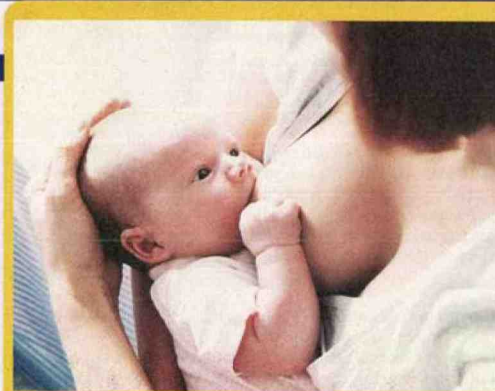


sor Caviggioli. La gravidanza può anche causare la diastasi dei muscoli addominali, che provoca la comparsa di smagliature sull'addome, che appare come un palloncino che ha perso elasticità. «Per correggere questo inestetismo si esegue una piccola incisione nella parte bassa dell'addome per poi ripristinare l'integrità di questa parte del corpo».

«La mesoterapia contro la cellulite»

Continua il medico: «L'intervento richiede una notte di ricovero. Dopo essersi sottoposte, bisogna attendere una settimana per tornare alle normali attività quotidiane e un

mese per riprendere l'attività sportiva. In caso di addome grinzoso, grazie alle microonde di calore il trattamento Onda riduce la lassità del tessuto cutaneo, distendendo la pelle». Per contrastare il problema della cellulite, che può comparire o peggiorare in gravidanza, sono a disposizione varie tecniche. «Si tratta della mesoterapia per ossigenare i tessuti iniettando dei farmaci, della carbossiterapia, che migliora la vascolarizzazione o, nuovamente, del trattamento Onda, grazie a cui è possibile regolare l'erogazione dell'energia per trattare in maniera specifica grasso, cellulite e lassità cutanee» afferma il professor Caviggioli. Per migliorare l'aspetto delle gambe sono indicati, invece, interventi di liposcultura. Dopo il parto anche il viso può modificarsi. In particolare, possono presentarsi borse sotto gli occhi a causa di un insufficiente riposo. «Per mitigare il solco che tende a crearsi nelle neomamme sono d'aiuto i nuovi filler all'acido ialuronico. In caso di occhiaie a livello avanzato, c'è anche l'opzione chirurgica» illustra il professor Caviggioli. Inoltre, dopo aver messo al mondo un figlio, la pelle può essere più grassa del normale o disidratata. «Il trattamento PRX è un peeling che favorisce lo sfaldamento della parte più esterna della pelle, stimolando la rigenerazione degli strati più profondi, agevolando così la ripresa del normale ciclo della pelle. Questo trattamento causa un leggero pizzicore e un po' di rossore, ma ha un effetto immediato».



PER CHI ALLATTA, OCCHIO ALLA DIETA

Per tornare in forma dopo il parto è importante la dieta, che però non deve essere troppo restrittiva. «È doveroso precisare che quando si allatta si ha un dispendio calorico superiore al normale. Perciò, se si allatta dopo il parto, va seguita la stessa alimentazione che si è seguita in gravidanza. Per tornare in forma è fondamentale innanzitutto bere molta acqua, così da contrastare la ritenzione idrica, e ricominciare a svolgere attività fisica il prima possibile, non appena il medico dà il via libera per farlo», spiega la dottoressa Cellai, dietista e specialista in scienze dell'alimentazione e nutrizione al Centro di Medicina e Chirurgia Estetica Juneco City Life di Milano.

L'ATTIVITÀ FISICA DA FARE INSIEME AL PROPRIO BIMBO NEL PASSEGGINO

Un'attività utile per tornare in forma dopo il parto è MammaFit, ginnastica pensata appositamente per le neomamme. La peculiarità di MammaFit consiste nel fatto che gli esercizi si eseguono tenendo il bambino con sé, nella carrozzina, nel passeggino o nel marsupio. «Grazie a MammaFit», spiegano Elaine Barbosa e Monica Taranto, ideatrici e insegnanti della disciplina, «con un solo gesto si

ottiene un duplice effetto: da un lato, infatti, si fa ritrovare oppure mantenere la forma migliore alla mamma, mentre dall'altro si fa rilassare il piccolo».

