

## LE SMAGLIATURE

Tutto sulle **smagliature** - Le **smagliature** cosa sono ? Iniziamo con il dire che questo antipaticissimo **inestetismo** tipicamente molto femminile.

Le **smagliature** sono simili alle cicatrici, purtroppo molte volte sono visibili e si formano quando il tessuto cutaneo, sottoposto a eccessiva tensione, perde la sua elasticità e subisce una lesione dovuta a uno sfibramento sia del derma che dell'epidermide.



Le **Smagliature** si possono presentare di colore rosso o bianco dipendentemente da quanto sono "datate", cioè sono di colore rosso quelle appena formate e di colore bianche se sono diciamo vecchie.

Purtoppo bisogna dire **che le smagliature** sono un danno a livello epidermico che non si può eliminare (per il 99% dei casi) ma che si può sicuramente migliorare e soprattutto prevenire, insomma curare **una smagliatura** significa renderla il più possibile meno evidente.

Le **smagliature** possono essere causate da una varietà di fattori come uso di farmaci (ad esempio l'uso di cortisonici), cause nutrizionali, cause genetiche, cause endocrine, obesità, gravidanza, perdita di peso eccessiva etc e comunque tutto quel che porta ad un aumento di volume corporeo in breve tempo che fa sì che la pelle subisce una forte tensione senza avere il tempo di adattarsi e rimanere tonica ed elastica.

Le zone più colpite dalle **smagliature** dal problema sono **fianchi, addome, cosce, glutei, seno** ed interno braccia.

L'**effetto yo-yo** delle **diete dimagranti** poi è terribile, come anche perdere troppi chili in poco tempo perchè l'epidermide non ha il passaggio intermedio e si tira in breve tempo fino a formarsi una lesione cutanea.

Altri fattori che agiscono negativamente sulla pelle possono essere una **dieta sregolata**, lo stress, la sedentarietà e la disidratazione e per ridurre la possibilità di **comparsa delle smagliature** si dovrebbe seguire un'alimentazione equilibrata, evitando **diete drastiche**, consumare frutta e verdura, ricche di oligoelementi, **vitamina A, C, E** che aiutano la pelle a mantenersi elastica, oltre ad avere **proprietà antiossidanti**.

La **cura anti-smagliatura** può cominciare applicando nelle zone interessate delle **creme specifiche** che stimolano il derma, oltre ad usare anche soluzioni leviganti, come il **peeling** all'acido glicolico o l'acido retinoico.

Insomma **le smagliature** sono come la **cellulite**.. non hanno proprio età!

Ovviamente esistono dei piccoli accorgimenti per curare o prevenire **le smagliature** e sono:

- non fumare,
- seguire una dieta sana ed equilibrata,
- cercare di non avere alterazioni di peso consistenti in poco tempo,
- svolgere un'attività fisica regolare ma non troppo intensa,
- usare prodotti elasticizzati a base di elastina, collagene, biostimoline, vitamine ed estratti di placenta (soprattutto in gravidanza),
- bere un litro di acqua al giorno per mantenere una pelle idratata,
- usare una volta a settimana un esfoliante che aiuta a rimuovere le cellule morte e prepara la pelle a trattamenti specializzati,
- usare estratti vegetali (equiseto, olio di borragine, olio di mandorle dolci, olio di germe di grano, etc) che svolgono un'azione elasticizzante,
- evitare i bagni caldi e lunghi, perchè favoriscono il rilassamento dei tessuti e seccano la pelle,
- fare delle spugnature fredde sul seno aiuta a stimolare la circolazione dei tessuti e la loro ossigenazione.

Ah.. **la smagliatura** di colore rosso è l'unica che può scomparire, perché è un difetto transitorio, un danno non ancora permanente, mentre le **smagliature** di colore bianco (quelle più datate) sono le più difficili da curare e solitamente si ricorre a trattamenti chirurgici oppure ai rimedi precedentemente indicati.

Approfondimento sulle cure **anti-smagliatura**:

- **La dermoabrasione** consiste nell'abrasione con una piccola fresa o di uno strumento a polveri di alluminio (microdermoabrasione), dello strato superficiale della cute, che porta alla rigenerazione della pelle.
- **L'acido glicolico**, un derivato della canna da zucchero, è usato per eliminare lo strato superficiale della pelle e di cellule morte, facendo sì che le **smagliature** siano meno evidenti. **L'acido glicolico** aiuta a favorire la produzione di collagene ed elastina che aiutano a mantenere giovane la pelle.
- **Il laser** che penetra in profondità nella pelle e stimola la circolazione sanguigna dove le smagliature interrompono appunto tale circolazione.
- **Il peeling** è un trattamento che consiste nell'usare delle sostanze che aiutano ad eliminare gli strati superficiali della pelle per rinnovare la stessa.
- **L'acido boswelico**, è un estratto di Boswellia serrata, una pianta nota per la sua proprietà antinfiammatoria, che inibisce la produzione di radicali liberi e impedisce la migrazione dei globuli bianchi verso il luogo dell'infiammazione, aiuta ad aumentare la produzione di elastina e collagene, idratando e rendendo più elastica la pelle, evitando in questo modo la rottura del tessuto epidermico.

**In tutti i casi** comunque è molto utile usare prodotti naturali che si possono trovare in **erboristeria e negozi** specializzati.

Da: <http://www.inerboristeria.com>