A cura di Margherita Tizzi.

Le modifiche del seno

Nel corpo di una donna incinta i cambiamenti sono all'ordine del giorno. La parte più interessata sin dall'inizio non è, come si potrebbe pensare, la pancia, bensì il seno.

● Gli ormoni della gravidanza, infatti, fanno ingrossare e inturgidire in modo sostenuto le ghiandole mammarie in vista di un futuro allattamento, con il risultato di un seno più sodo e aumentato di almeno una o due taglie.

Che cosa succede nei nove mesi

Durante la gravidanza, i dotti galattofori, i canalini attraverso i quali passerà il latte materno, crescono di numero e si ingrossano, la cute si tende, le areole si allargano e si scuriscono a causa di una maggiore pigmentazione della cute.

● Attorno a queste ultime, inoltre, possono comparire i tubercoli di Montgomery, rigonfiamenti che ammorbidiscono la pelle dei capezzoli e la proteggono dai germi.

● I capezzoli stessi diventano più sensibili, si allungano e si erigono per facilitare la suzione al bebè.

● Dal terzo - quarto mese si possono notare alcune vene bluastre. Non bisogna temere: il reticolo venoso si ingrossa per permettere il passaggio di un maggior volume di sangue e diventa più evidente perché lo strato adiposo sottocutaneo diminuisce.

QUANDO C'È IL RITOCCO

Le donne che sono state sottoposte a mastoplastica additiva (ingrandimento del seno) non devono temere la gravidanza. "La protesi sottomuscolare è sempre compatibile con la gestazione, dal momento che l'aumento di volume riguarda la parte adiposa. Anzi, molte volte le pazienti che restano incinte dopo l'intervento hanno, esteticamente, un risultato di qualità superiore, perché la pienezza del tessuto sottocutaneo e ghiandolare che si raggiunge in gravidanza nasconde completamente la protesi e la rende non visibile e non palpabile. A condizione, ovviamente, che l'intervento sia fatto correttamente (al solco sottomammario, al di sotto del muscolo grande pettorale)" rassicura il professor Pietro Lorenzetti, Direttore Scientifico del Villa Borghese Institute di Roma.

QUALE REGGISENO SCEGLIERE

Durante i primi mesi di gravidanza, la donna dovrebbe optare per un reggiseno che sostenga il seno senza comprimerlo e che la aiuti a sopportarne il peso crescente.

● Il reggiseno ideale ha un'adeguata fascia dorsale, con spalline larghe e regolabili. È preferibile scegliere i modelli in fibra naturale e senza cuciture per facilitare la traspirazione della pelle ed evitare le irritazioni.

● "Superato questo periodo, il reggiseno non andrebbe quasi mai indossato, perché rappresenta pur sempre una costrizione" avverte Pietro Lorenzetti, chirurgo estetico.

NO ALL'ECCESSO DI PESO

"Per prevenire le smagliature dovute all'improvviso ingrossamento del seno, molti consigliano massaggi con olio di mandorle dolci: sono vecchie usanze che non credo siano fondamentali" sostiene Lorenzetti.

● "La verità è che esce bene da una gravidanza chi aumenta poco di peso (entro 7/8 kg, 9 al massimo), segue un'alimentazione sana e completa e chi ha una buona cute".

ESERCIZI UTILI

Per mantenere un seno tonico può essere utile praticare esercizi mirati. Ecco un paio di esempi.

1 Impugnare due bottiglie da un litro e mezzo e, da sedute (schiena dritta e gambe unite) o in piedi (gambe poco divaricate e schiena dritta), portare le braccia tese dalle gambe fino all'altezza delle spalle, facendo attenzione a non muovere o alzare le spalle stesse. Ripetere 20 volte in serie da 8 (tra una serie e l'altra 60 secondi di riposo).

2 Stringere con forza per un minuto una pallina da tennis tra le mani, tenendola all'altezza del petto con i gomiti in fuori. Poi allentare la presa per mezzo minuto e ripetere l'esercizio per cinque volte.