

Dalla gravidanza all'allattamento, l'olio extra vergine d'oliva è un elisir indispensabile

Qualche utile consiglio della cosmetologa di Pandolea per il sesso “debole” (si fa per dire). L'olio extra vergine di oliva può essere utile per contrastare le smagliature in gravidanza e per prevenire le ragadi e riparare la pelle in allattamento. Un rimedio, semplice, economico ed efficace

Gravidanza e allattamento sono due momenti importantissimi della vita di una donna, da vivere con la dolcezza e con tutta la forza di cui il sesso “debole” (si fa per dire) è capace.

Periodi magici, densi di emozioni intense, bellissimi.... E, in alcuni casi, non facili. Dopotutto, ogni gravidanza è diversa dall'altra.

I cambiamenti che caratterizzano questa fase delicata della vita di una donna sono tanti. Occorre ad esempio accettare le modifiche alla propria immagine corporea: l'aumento di peso, la presenza del pancione, alcune difficoltà nello svolgere le attività quotidiane, soprattutto negli ultimi mesi della gestazione.

Dopo il parto, invece, possono arrivare altri inconvenienti estetici: le smagliature, il rilassamento cutaneo, qualche chilo di troppo e la pelle in eccesso.

E talvolta qualche altro problema, più delicato: in certi casi può essere duro accettare la nuova condizione di mamma, che comporta difficoltà e una rinuncia a se stesse e alla propria “vita precedente” in favore del bambino: in questo caso è importante, in caso di ansia, tristezza frequente, depressione, farci aiutare dalle persone che ci vogliono bene (marito, genitori, fratelli e sorelle, amici) delegando loro alcune incombenze, e anche da una figura specializzata che può aiutarci a superare questi momenti che possono essere psicologicamente duri.

Per gli inconvenienti estetici, invece, il rimedio è più semplice e alla portata di tutte, e può davvero aiutarci molto: parliamo del nostro amato olio extravergine d'oliva!

Olio d'oliva in gravidanza

Il protagonista della gravidanza è il “pancione”. È bellissimo notare, mese dopo mese, come si espande, ed è fantastico percepire, con assoluta chiarezza, un essere che vive dentro di noi. Un momento così importante che fa quasi passare in secondo ordine (per fortuna) il fatto che l'elasticità della pelle sia messa a dura prova, direi... sotto sforzo!

A livello addominale l'epidermide, man mano che la gestazione procede, viene sempre più “stirata” e diventa sottile e fragile. È indispensabile quindi nutrire la cute durante la gravidanza, per evitare di andare incontro alla formazione di smagliature, e favorire, dopo, un ritorno più veloce alla forma fisica consueta.

Nutrire è proprio il termine adatto a descrivere l'azione di uno dei migliori cosmetici in circolazione, creato, guarda caso, dalla natura stessa: l'olio extravergine di oliva.

Il nostro meraviglioso olio, di cui come professionista di Pandolea sono una forte sostenitrice, possiede un'intensa azione nutritiva della pelle, essendo ricco di trigliceridi oleici e fitosteroli, grassi buoni che vanno a mescolarsi perfettamente col sebo naturale della pelle, proteggendola e rendendola morbida, elastica, più forte e resistente alla tensione della pancia che cresce.

La presenza poi di vitamina E, polifenoli, omega-3 e omega-6, vitamina A e carotenoidi, conferisce all'olio extravergine di oliva un forte potere antiossidante ed elasticizzante, che previene le smagliature o risolve quelle di recente formazione (di colore rosa o viola-rossastro).

Un olio che è davvero prodigioso per la pelle delle future mamme: seno, addome, cosce e glutei, se massaggiati due volte al giorno con movimenti circolari, saranno idratati, nutriti, vellutati e meno soggetti all'insorgenza delle antiestetiche striature e rilassamenti cutanei.

Tutto questo, naturalmente, deve andare di pari passo con un'alimentazione equilibrata e una sana attività fisica. Ad esempio, non bisogna ingrassare troppo in gravidanza perché questo può favorire più facilmente le smagliature, ed è importante inoltre mantenere una muscolatura tonica, che può favorire sia il parto, sia il recupero della forma fisica dopo la nascita del bambino.

A proposito di alimentazione, si può dire che l'olio extravergine d'oliva sia una delle migliori fonti di grassi, se non... la migliore! All'XI Congresso Internazionale sulla Dieta Mediterranea, svoltosi a Barcellona durante Alimentaria 2016, si è affermato infatti che la fonte maggiore di grassi per la nostra salute (nostra e del nostro bambino) dovrebbe derivare proprio dall'olio extravergine di oliva di alta qualità, e da piccole quantità di pesce e derivati del latte. La scelta alimentare migliore da fare è puntare su alimenti caratteristici della produzione regionale, locale ed eco-compatibili, su metodi di cottura sani e, in particolare, sulla frugalità nella quantità di cibo consumata quotidianamente.

Concetti che l'associazione Pandolea da anni diffonde attraverso progetti di educazione alimentare e pratiche sostenibili. In agricoltura, in cucina e nella bellezza.

Tornando al nostro amato olio d'oliva, le sue naturali proprietà antiflogistiche, antiossidanti, antivirali e antibatteriche e i suoi effetti di tutela sull'apparato cardiovascolare e sul sistema nervoso, importanti in gravidanza e in allattamento, si verificano quando le sue pregiatissime sostanze sono biodisponibili, cioè facilmente assorbibili dall'organismo. Questo accade quando l'estrazione dell'olio dal frutto avviene secondo tecniche che consentono di "trattenere" il più possibile i principi attivi.



La domanda che può nascere è: perché proprio l'extravergine di oliva? Questo non avviene anche negli oli di semi?

No, non è la stessa cosa. L'oro liquido dei nostri ulivi non si ricava solo dal seme ma da tutto il frutto, per cui contiene elementi preziosissimi che sono assenti negli altri oli. Uno di questi è l'oleocantale, oggetto negli ultimi anni di numerosi studi. Si tratta un composto fenolico che può avere notevoli proprietà antinfiammatorie perché inibisce la ciclossigenasi (COX), un enzima che innesca il processo flogistico, con un'azione paragonabile all'Ibuprofene. Importante anche il suo ruolo contro l'arteriosclerosi e la protezione contro le malattie degenerative delle articolazioni (come l'artrite reumatoide e l'osteoartrite), contro le malattie neuro-degenerative e lo sviluppo di alcuni tumori. Durante il congresso della Società Internazionale dell'Oleocantale (OIS) è emerso che gli oli con alto contenuto in polifenoli, e specialmente in oleocantale, sono ideali per le donne in gravidanza, i bambini, le persone affette da cardiopatie, pazienti di malattie neuro-degenerative e altri.

Insomma ragazze... assumete tanto olio extravergine di oliva, scegliendo quello di alta qualità, estratto a freddo da olive coltivate in Italia (possibilmente della vostra regione), da mangiare e... da splammare sulla pelle!

Olio d'oliva in allattamento

E poi? Dopo nove mesi di emozionante attesa, e dopo il parto, ecco che arriva la nuova vita a sconvolgere di gioia la nostra esistenza (e a farci passare qualche notte...insonne).

La poppata è uno dei momenti più importanti. Il contatto di nostro figlio con il seno è una situazione talmente coinvolgente da non poter essere descritta a parole.

Se abbiamo, però, qualche screpolatura al capezzolo la gioia è mista a un po' di... dolore, dovuto alle ragadi: un piccolo problema che può essere causato dall'allattamento. Tutte le neomamme sanno cosa sono queste piccole screpolature, che possono provocare anche parecchio fastidio.

La prima cosa di cui interessarsi è la giusta posizione del bambino durante la poppata. Una buona ostetrica in genere dà, a ogni primipara, le giuste indicazioni perché anche il piccolo impari ad attaccarsi nel modo corretto al seno della mamma.

È bene iniziare a preparare il seno alla funzione nutritiva per il bambino già durante l'ultimo mese di gravidanza. È utile sottoporre i seni a delicati massaggi che favoriranno la fuoriuscita del latte al momento opportuno. L'ideale, anche in questo caso, è utilizzare l'olio extravergine di oliva, che rinforza i tessuti, proteggendoli, e che possiamo continuare a utilizzare sulla pelle per combattere le ragadi durante tutta la fase di allattamento.

Perché l'olio, oltre ad essere un prodotto naturale, non cambia il sapore del latte.

Va applicato sull'areola dopo ogni poppata e ogni qual volta che ne sentiamo la necessità.

Studi post-partum su trecento donne, effettuati nel 2012 nel policlinico di Cienfuegos (Cuba), hanno dimostrato che l'applicazione sulle zone della suzione di qualche goccia di olio extravergine di oliva, dopo l'allattamento, riduce notevolmente la formazione delle ragadi.

Ciò che si deve evitare, invece, è l'utilizzo di prodotti chimici e dai profumi molto intensi che possono disturbare il bambino. Lui con l'olfatto riconosce ciò che è naturale, l'odore della madre, e non dovrebbe annusare fragranze prodotte in laboratorio, così piccolo.

Per non parlare dell'eventuale rischio per la salute del bambino associato ai profumi e ad altre sostanze contenute nei cosmetici (emulsionanti, conservanti, ecc...) utilizzati dalla madre.

Di sicuro l'olio d'oliva non ha questo problema!

È una sostanza naturale, benefica e innocua.

Che altro aggiungere, a questo punto? Tanta gioia, bellezza e olio d'oliva alle mamme e... buona poppata a tutti i bimbi!

di Diana Malcangi

pubblicato il **03 marzo 2017**