

Il sintomo: MACCHIE CUTANEE (CLOASMA GRAVIDICO)

Le zone già pigmentate, come voglie, nei e lentiggini possono scurirsi ulteriormente soprattutto nelle donne brune con carnagione olivastra.

COME SI MANIFESTA

- Si tratta di una pigmentazione cutanea che si sviluppa simmetricamente intorno al naso, sulle gote e in altre zone del volto. È dovuta alle variazioni ormonali della gravidanza ma non compaiono in tutte le donne.
- Le macchie contrastano con la carnagione: chi ha la pelle chiara manifesta macchie scure e viceversa per chi ha la pelle ambrata dove compariranno macchie più chiare.

TUTTI I CONSIGLI PER PREVENIRLO

Dieta

Alcune ostetriche consigliano di aumentare i cibi contenenti:

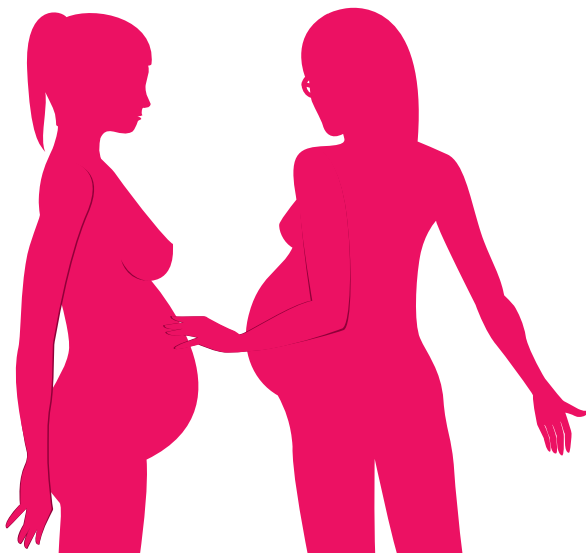
- **vitamina B1 (tiamina):** estratto di lievito, piselli, arance, patate lesse, pasta, pane e cereali integrali, tuorlo d'uovo, fagioli, salmone, rognone
- **vitamina B3:** arachidi, carne bianca, fegato di manzo, lievito di birra, maiale, pesce spada, salmone, semi di girasole, tacchino, tonno, vitello
- **vitamina C:** agrumi, broccoli e altri cavoli, crescione, fragole, mango, papaya, patate, pomodori, ribes nero, spinaci

Stile di vita

- Evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde e centrali della giornata. Usare comunque sempre filtri molto alti e di ottima qualità accertata.

da mamma

a mamma



“... A me erano venute delle macchie scure intorno alla bocca.”

Serena, Bologna

“... Io ho la pelle scura e avevo come una farfalla più chiara ai lati del naso. Mio marito mi prendeva in giro ma niente di grave.”

Silvia, Torino

“... Anch'io ho notato delle macchie scure che facevano a pugni con la mia pelle chiara, ma la nota positiva è che sono scomparse con la nascita di Elena, mia figlia.”

Giorgia, Treviglio