**UNA DONNA 2019**

**BELLEZZA**

**Acido ialuronico per le rughe al viso: pro e contro**

La sua efficacia è indiscutibile ma è bene usarlo nel modo giusto. Ecco tutto quello che c’è da sapere sull’acido ialuronico.

**16 DICEMBRE 2019** **DI**[**REDAZIONE UNADONNA**](https://www.unadonna.it/author/redazione/)

**L’acido ialuronico** è tra i componenti più rinomati presenti nelle formulazioni cosmetiche di ultima generazione, in particolare è **protagonista assoluto dei prodotti antiage per il viso**. Senza dubbio si tratta di un ingrediente dalle **straordinarie proprietà idratanti**, naturalmente presente nel nostro corpo, in particolare nella **pelle**ma anche nella maggior parte dei tessuti connettivi.

**L’acido ialuronico** ha l’incredibile capacità di trattenere l’umidità nell’epidermide, mantenendola proprio per questo **elastica, liscia e idratata**. Grazie alla sua azione, assicura alla pelle il **giusto livello di idratazione** e favorisce la spontanea produzione di collagene. Con il passare degli anni, il corpo **perde la capacità di produrre acido ialuronico** e questo meccanismo tipico dell’avanzare dell’età, è alla base dell’insorgere di [rughe e segni di espressione](https://www.unadonna.it/bellezza/4-regole-per-prevenire-e-contrastare-le-rughe/889776/). A mano a mano che la cute **perde acido ialuronico** diventa progressivamente **meno elastica e soda** e inizia ad apparire **meno tonica e giovane**. Questo è il motivo per cui la gran parte dei cosmetici antiage **sfrutta le proprietà dell’acido ialuronico per integrarne la naturale presenza nell’epidermide** e sopperire alla sua mancanza progressiva nel tempo.

**Ecco a cosa fare attenzione**

**Creme, gel e sieri a base di acido ialuronico** sono molto diffusi e facili da reperire e possono entrare a far parte della **beauty routine quotidiana** di ogni individuo. Tutti sono concepiti per svolgere un’azione rassodante, riempitiva e tonificante, dal particolare **effetto filler**.

Per la sua **capacità di trattenere l’acqua**, [l’acido ialuronico](https://www.unadonna.it/benessere/acido-ialuronico-un-alleato-prezioso-per-la-cura-di-scottature-ed-eritemi/176410/) agisce infatti come vero e proprio **riempitivo**, ridensificando la trama della pelle disidratata in corrispondenza di segni di espressione e piccole rughe del viso e facendo apparire da subito l’epidermide più distesa e tonica. **Più acido ialuronico più idratazione**, quindi, ma **non sempre** i prodotti con la più alta percentuale di questo prezioso ingrediente sono quelli che garantiscono la massima efficacia.

Sebbene sia un **elemento ben tollerato**, perché naturalmente presente nell’organismo, [**l’acido ialuronico**](https://www.unadonna.it/bellezza/skincare/acido-ialuronico-alle-labbra-le-iniezioni-sono-permanenti/1569331/), se usato con troppa frequenza o in modo eccessivo, può talvolta provocare arrossamenti ed è quindi **importante scegliere con cura il prodotto migliore per le proprie esigenze**, rispettando il tipo di pelle specifico ed evitando formulazioni troppo aggressive. In generale, comunque, **non è l’acido ialuronico in sé a provocare intolleranze**, ma la **presenza nei cosmetici** in cui è contenuto, di **altre sostanze** che potrebbero causare reazioni.

**Il prodotto perfetto**

Un ottimo trattamento da provare è **Mineral 89**, con [acido ialuronico di Vichy](https://www.vichy.it/viso/booster-quotidiano-fortificante-e-rimpolpante-con-acido-ialuronico-mineral-89/p22645.aspx), da **applicare mattino e sera** per idratare e rafforzare l’epidermide. Si tratta di un **prodotto delicato ed efficace** al tempo stesso, **adatto a tutti i tipi di pelle**, anche quella più sensibile, altamente consigliato per **restituire al viso levigatezza e splendore**.

Il booster di **acido ialuronico e acqua termale mineralizzante** di Vichy all’89% **fortifica la pelle** rinforzandone la naturale barriera di difesa e **rendendola ogni giorno più rassodata e resistente** all’aggressione di agenti inquinanti, stress e fatica. **Grazie alla profonda idratazione** che il prodotto garantisce, la pelle appare da subito **più fresca, tonica, sana, elastica e luminosa**.

**Laser CO2 frazionato: benefici, risultati, costo e controindicazioni**

Non solo ringiovanimento cutaneo, ma lotta ai principali inestetismi della pelle come macchie, cicatrici e piccole rughe. Come? Con il laser CO2 frazionato. Scopri qui di cosa si tratta.

**26 NOVEMBRE 2019** **DI**[**L P**](https://www.unadonna.it/author/lidia/)

Il mare vi ha lasciato qualche antiestetica [**macchia solare**](https://www.unadonna.it/bellezza/skincare/macchie-solari-e-cicatrici-come-proteggerle-al-sole/179987/)? Qualche **cicatrice da acne** fa capolino in alcune zone del viso ed è davvero brutta a vedersi? Inizia a comparire qualche **piccola ruga** che fino a poco tempo fa non avevate neanche notato? Abbiamo la soluzione per voi e si chiama **laser CO2 frazionato.**

Il laser CO2 frazionato rappresenta **un’evoluzione del laser CO2**. In questo evoluto tipo di laser, il fascio luminoso viene emesso in modo da colpire solo **microscopici** **punti**. Lasciandone altri intatti dai quali si crea la rigenerazione tissutale con una **guarigione veloce** e minimi tempi di recupero.

**Cos’è il laser CO2 frazionato**

I laser vengono impiegati in **medicina** e **chirurgia** **estetica** da diversi anni e con molto successo. Il loro utilizzo spazia dal ringiovanimento [**all’epilazione**](https://www.unadonna.it/bellezza/depilazione-laser-come-funziona-controindicazioni-e-costi/245267/), passando per il trattamento di problematiche vascolari. Un campo molto vasto, quindi, e per ogni esigenza esiste un**laser più adatto**.

Sì, perché di laser in estetica ce ne sono tanti. Accomunati tutti dall’emissione di una particolare **fonte luminosa che genera calore** a contatto con i tessuti cutanei. Ed è proprio questo calore a promuovere il risultato estetico finale.

Le **varie tipologie di laser** si distinguono in base al mezzo usato per creare la luce, alla lunghezza d’onda di quest’ultima e al modo in cui la luce viene erogata dal dispositivo. Tornando quindi al **laser CO2 frazionato**, questo sfrutta **l’anidride carbonica** – gas ampiamente utilizzato in estetica anche nella [**carbossiterapia**](https://www.unadonna.it/bellezza/skincare/carbossiterapia-benefici-risultati-costo-e-controindicazioni/1569266/) contro rughe, smagliature e persino alopecia – per emettere un fascio luminoso che **va a colpire l’acqua presente nei tessuti**, consentendone la vaporizzazione.

**Il parere dell’esperto**

**«**Il laser frazionato è un mezzo utilizzato in Medicina Estetica per **levigare cicatrici e rughe fini,** cioè di piccole dimensioni. I colleghi Americani parlano di *Skin Resurfacing* (letteralmente spianamento cutaneo**»**, ci spiega **Filippo Brighetti**, medico chirurgo e specialista in chirurgia plastica e ricostruttiva.

**«**Il nome frazionato è dovuto al fatto che**il raggio è suddiviso in centinaia di piccoli raggi verticali**. Il risultato è che la cute non viene completamente abrasa come succedeva con i primi laser, bensì **vaporizzata** in piccole colonne verticali di dimensioni inferiori al millimetro. A occhio nudo si vedono solo delle **microscopiche crosticine** nella zona trattata. Questa sorta di “aggressione” alla cute induce una serie di reazioni, quali **formazione di nuove cellule e collagene.** Tutto ciò culmina in una superficie cutanea più liscia, levigata e uniforme. Solitamente si eseguono **da** **una a quattro sedute**, a un intervallo di almeno un mese, cosicché la pelle possa recuperare e dare il via ai processi di cui sopra. Il risultato definitivo sarà visibile nei mesi successivi**»**, conclude Brighetti.

**Laser CO2 frazionato: solo per il viso?**

Sebbene questo tipo di laser frazionale possa essere utilizzato su tutto il corpo, il suo terreno d’impiego ideale è senza dubbio il volto. In particolare, il **laser frazionato CO2**è considerato un fiore all’occhiello nel campo del [ringiovanimento del viso](https://www.unadonna.it/bellezza/bisturi-no-grazie-le-alternative-per-combattere-linvecchiamento/955864/). Questo particolare raggio laser non solo è in grado di [attenuare drasticamente le rughe sottili](https://www.unadonna.it/bellezza/4-regole-per-prevenire-e-contrastare-le-rughe/889776/), le **macchie** e le **piccole** **cicatrici**, ma agisce in profondità con **effetto rigenerante e liftante** della cute. Cosa significa?

Che in pochi giorni il **viso apparirà più fresco e giovane**, grazie a una pelle più liscia, tonica e luminosa. Questo ovviamente purché il trattamento venga effettuato da **personale medico specializzato** con apparecchiature certificate. Non si tratta infatti di una procedura che può essere svolta nei centri estetici, bensì solo ed esclusivamente nei **centri** **medici** e da personale qualificato. Anche se il prezzo non è alla portata di tutti – **da 150 a 700 euro**circa a seduta a seconda della zona da trattare – vale la pena affidarsi a **professionisti**, per non correre il rischio di ritrovarsi con spiacevoli sorprese in una zona esposta e importante come quella del viso.

**Post trattamento: cosa succede dopo?**

Dopo l’intervento di laser frazionato si avverte **una sensazione di bruciore simile a una leggera scottatura solare** per circa un’ora. La pelle può rimanere leggermente arrossata qualche giorno, ciò implica che è in corso il processo di guarigione più profondo. Può manifestarsi anche **un leggero gonfiore** che generalmente sparisce in 2 o 3 giorni.

Alcuni pazienti possono riprendere la loro **routine quotidiana lavorativa** o affrontare i loro appuntamenti sociali lo stesso giorno del trattamento o al limite dal giorno dopo. Il processo di ristrutturazione della pelle comporta che questa inizialmente appaia scura in superficie, come abbronzata, per 3-7 giorni a seconda dell’intensità del trattamento. Successivamente essa**si esfolia naturalmente** sostituendo il tessuto morto con pelle nuova.

Dopo il trattamento è necessario **idratare e rinfrescare la pelle** spruzzando acqua termale a intervalli regolari e una **crema idratante** e lenitiva. Una **protezione solare con schermo ad ampio spettro** è poi indispensabile almeno due volte al giorno quando ci si trova all’aperto anche per alcuni mesi dopo il trattamento laser.

**Controindicazioni**

Come per tutte le tipologie di intervento, **anche il laser frazionato CO2 può avere delle controindicazioni** e potrebbe essere, quindi, sconsigliato in alcuni casi e ad alcune tipologie di pelle. Per avere una diagnosi realistica e attendibile, tuttavia, è opportuno consultare il proprio medico chirurgo, in modo che possa fare una visita accurata e fornire un parere personalizzato.

In generale, però, è bene sapere che questo tipo di intervento **è spesso sconsigliato a chi ha una pelle olivastra, mulatta o nera**, perché il laser CO2 frazionato **tende a scolorire la pelle** e quindi potrebbe alterare eccessivamente la pigmentazione originaria.

Inoltre, l’impiego del laser CO2 è sconsigliato a coloro che mostrano **cicatrici ipertrofiche o cheloidee**, a chi ha seguito – nei 18 mesi precedenti – una terapia anti acne o a coloro che hanno**infezioni alla pelle**.

Inoltre, in riferimento a **possibili effetti collaterali** e possibili **controindicazioni**, è bene ricordare che il laser frazionato è sconsigliato a coloro che **seguono terapie con farmaci anticoagulanti o fotosensibili** e durante tutto il periodo della gravidanza.

**Pelle sensibile come curarla**

Soprattutto in questo periodo con i primi freddi è importante idratare la nostra pelle con cura. Ecco gli step necessari per la skincare quotidiana.

**1 NOVEMBRE 2019** **DI**[**L V A**](https://www.unadonna.it/author/luisa-vittoria/)

La nostra **pelle** è il più inflessibile dei critici. Se non le diamo le giuste attenzione e non ce ne prendiamo cura in maniera adeguata, prima o poi ci presenta il conto. Una **pelle sensibile e delicata** richiede attenzioni costanti e l’utilizzo dei **prodotti** **giusti**, la predisposizione alle reazioni allergiche e la suscettibilità prodotti troppo aggressivi, **sbalzi del clima** e una scarsa cura della pelle. Con qualche piccolo accorgimento in più e con la giusta [skincare routine](https://www.unadonna.it/bellezza/skincare/skincare-coreana-cose-come-si-fa-e-quali-sono-i-benefici/957819/), la pelle del nostro viso ci ringrazierà!

**Come riconoscere una pelle sensibile?**

Una **pelle sensibile** manifesta una forte reattività ad ogni tipo di agente esterno e comunica il proprio disagio in maniera molto soggettiva. In genere si manifestano rossori, **irritazioni**, sfoghi cutanei, **secchezza** e pizzicori. Tutti questi segnali stanno ad indicare un’alterazione della **barriera** **idrolipidica** superficiale che protegge la pelle dalle invasioni batteriche e dagli agenti irritanti più frequenti. I raggi UV, l’[inquinamento](https://www.unadonna.it/bellezza/hairstyle/capelli-e-inquinamento-5-gesti-per-proteggerli/1347793/) e non ultimo, il [make up](https://www.unadonna.it/bellezza/makeup/palette-ombretti-i-colori-da-scegliere-per-lautunno/1568139/).

Anche se non sembra, le pelli più sensibili sono soprattutto quelle **acneiche**. Questo perché la sovrapproduzione di **sebo** e i **farmaci** spesso utilizzati per contrastarla, sono responsabili in prima linea dell’alterazione della barriera idrolipidica. In genere le **pelli** **miste** sono visibilmente più sensibili nella zona intorno a **naso**, **fronte**, **guance** e **zigomi**.

**Ripartire dalla detersione**

Come abbiamo detto, una pelle sensibile richiede **maggiore** **cura**. E il primo step è sicuramente quello della **detersione** che deve essere meticolosa. Per poter mantenere la cute sempre pulita, libera dalle impurità e persino dallo smog che può depositarsi sul viso durante la giornata. È fondamentale dunque, scegliere un **prodotto delicato** e lenitivo senza agenti schiumogeni aggressivi. Meglio orientarsi sulla scelta di prodotti in crema, in gel o in emulsione. Ne esistono in commercio diversi tipi, da risciacquare con acqua tiepida o anche senza necessità di risciacquo. Perfetti anche il latte detergente e l’[acqua micellare](https://www.unadonna.it/bellezza/skincare/struccarsi-con-acqua-micellare-gli-step/955570/) per eliminare gli ultimi residui di trucco.

Vietati invece, i prodotti esfolianti come [scrub](https://www.unadonna.it/bellezza/skincare/scrub-pelle-quali-sono-i-migliori-scrub-naturali/1347488/) e gommage che potrebbero peggiorare la situazione di secchezza. Così come la **saponetta**, decisamente troppo aggressiva qualunque tipo di pelle. L’importante è che il prodotto in questione sia abbastanza **delicato** da detergere la pelle in modo da riparare la funzione della **barriera** **idrolipidica**. Limitando così le irritazioni e soprattutto, la sgradevole sensazione di “pelle che tira”.

**Fondamentale anche l’idratazione**

Una volta **asciugato** il viso con un panno morbido (senza mai sfregare!), possiamo dedicarci all’idratazione almeno due volte al giorno: la **mattina** al risveglio e la **sera** prima di andare a dormire. L’ideale è affidarsi a [creme idratanti](https://www.unadonna.it/bellezza/crema-alla-bava-di-lumaca-le-migliori-sul-mercato/876499/) specifiche per lenire e le sensazioni di fastidio legate all’ipersensibilità della pelle. La formulazione ideale è ricca ma allo stesso tempo non deve risultare troppo **grassa** o **pesante** sulla pelle del viso. Inoltre, è stato dimostrato che uno dei principali allergeni per le pelli sensibili sono le **profumazioni**, meglio scegliere una formulazione che ne sia priva.

Una pelle sensibile va protetta in particolar modo dalle aggressioni dei **raggi UV**, per questo è fondamentale scegliere una crema idratante che abbia un **fattore di protezione** non inferiore a SPF 20 in inverno e SPF 50 in estate. Nei passaggi della nostra skincare non bisogna assolutamente trascurare la zona del **contorno occhi**, facilmente soggetta a secchezza. Utilizzare prodotti specifici può essere utile per contrastare i **segni di affaticamento** che si notano proprio dal nostro sguardo.

**Make up: come truccarsi se si soffre di pelle sensibile**

Usare mille prodotti di **make up** per coprire le imperfezioni dovute ad una pelle sensibile, è inutile e controproducente: si rischierebbe di ottenere l’effetto contrario accentuando i problemi, evidenziando le **screpolature** e le piccole **pellicine**. Meglio quindi utilizzare pochi prodotti ma efficaci, riducendo al minimo la nostra make up routine e scegliendo prodotti con formulazioni delicate e adatte alle pelli sensibili. Negli ultimi anni, la tendenza delle case cosmetiche è quella di unire il **make** **up** con la **skincare**, creando formulazioni correttive e idratanti allo stesso tempo.

In questo caso sono perfette le **CC cream** che rendono l’incarnato uniforme minimizzando i pori e allo stesso tempo si prendono cura della nostra pelle idratandola. Occhi anche **all’inci** del prodotto, i [fondotinta](https://www.unadonna.it/bellezza/makeup/fondotinta-trasparente-come-avere-un-look-piu-naturale/1301202/) o le **creme** **colorate** a base di petrolati, parabeni e siliconi possono nuocere alle pelli sensibili, ostruendo i pori e favorendo l’accumulo del sebo. Per quanto riguarda i **rossori**, può venirci in aiuto un correttore verde da stendere come base per il **correttore** normale, proprio come questo di **La Roche Posay**, facilmente reperibile in tutte le farmacie.

**Le migliori maschere per pelli sensibili**

Negli ultimi anni, le **maschere coreane** in tessuto si sono imposte come trend principale anche in **Occidente**. Ne esistono migliaia in commercio, ognuna con ingredienti ed azioni diverse. Nel caso delle pelli sensibile la scelta dovrà ricadere necessariamente su una formulazione specifica, favorendo principalmente quelle ad azione idratanti, lenitive e nutrienti per riequilibrare il film idrolipidico della pelle.

Le più interessanti sono senza dubbio le [formule a base di acido ialuronico](https://www.unadonna.it/bellezza/skincare/botulino-o-acido-ialuronico-insieme-e-meglio/707653/) o bava di lumaca. Non è necessario utilizzarne una ogni sera, basterà concedersi questa “coccola” almeno due o tre volte a settimana, a seconda delle necessità. Se invece preferite le maschere in barattolo, sarà una gioia sapere che quelle all’argilla bianca, un must have ormai da anni, si adattano perfettamente anche ai bisogni delle **pelli più sensibili**.

**Stop alle gambe pesanti con questi consigli e prodotti anti gravità**

Gambe pesanti e piedi gonfi: chi non ne ha mai sofferto? Ecco i consigli e i rimedi giusti.

**16 SETTEMBRE 2019** **DI**[**L P**](https://www.unadonna.it/author/lidia/)

Gambe pesanti, [piedi](https://www.unadonna.it/benessere/rimedi-naturali/piedi-freddi-pediluvio-serale-con-lo-zenzero/1559837/) e caviglie gonfie… Questi alcuni dei fastidi che, con **l’umidità**, tendono maggiormente a manifestarsi nelle persone. Soprattutto donne, più soggette a [**disturbi circolatori**](https://www.unadonna.it/benessere/salute/circolazione-10-cibi-per-aiutarla/125206/)**.** I sintomi si manifestano soprattutto la sera, specialmente al termine di una giornata faticosa, oppure quando si rimane seduti o in piedi per lungo tempo. Anche **viaggiare per molte ore**, costretti in una posizione scomoda, favorisce l’insorgenza del gonfiore alle gambe. Quante volte avvertiamo un senso di fastidioso **gonfiore**nella zona che va dal polpaccio fino alla caviglia e talvolta coinvolge anche il piede? Tale disturbo, che si chiama **ipossia alle gambe**, è provocato dai vasi sanguigni che subiscono una compressione non facendo più arrivare ossigeno ai tessuti. La [**circolazione sanguigna**](https://www.unadonna.it/benessere/rimedi-naturali/vite-rossa-rimedio-contro-piedi-freddi-e-scarsa-circolazione/1560206/) quindi rallenta, le tossine non vengono più drenate ed ecco la fastidiosa sensazione di **pesantezza**. All’origine dell’effetto gambe pesanti ci sono ragioni molto diverse, una tra queste è la **variazione ormonale**. Per questo motivo le donne, rispetto agli uomini, ne sono naturalmente più soggette tanto che, per le mamme in dolce attesa, complici l’aumento del peso e la pressione esercitata dal bambino, l’[**insufficienza venosa**](https://www.unadonna.it/benessere/rimedi-naturali/vene-varicose-rimedi-naturali-ed-omeopatici/214202/) è uno tra i disturbi più comuni della **gravidanza**. I fastidi delle gambe gonfie possono però essere alleviati con qualche accorgimento, con uno stile di vita più sano, e con qualche specifico [**prodotto**](https://www.unadonna.it/benessere/rimedi-naturali/gambe-gonfie-e-stanche-in-estate-5-rimedi-naturali/274513/).

**BENESSERE/SALUTE**

**Free bleeding: cos’è e perché non usare gli assorbenti**

Il free Bleeding è una pratica molto diffusa tra le donne. Scopriamo insieme di cosa si tratta.

**12 GENNAIO 2019** **DI**[**M LA C**](https://www.unadonna.it/author/marcella-la-cioppa/)

 Il termine **free bleeding** si può tradurre come “libero sanguinamento” e consiste in una pratica molto diffusa e dibattuta tra le donne, **femministe** e non.

Ma in cosa consiste? Il free bleeding sta a indicare la scelta di **non usare**gli**assorbenti** durante il **ciclo** mestruale. Un vero e proprio segno di**protesta**, messo in atto da diverse donne per opporsi alla **tampon tax**, ossia la fortissima tassazione sugli assorbenti.

**Free bleeding: cos’è e come si è diffuso**

Il free bleeding è nato a partire dagli anni **‘70**, quando diversi **movimenti femministi** decisero di non usare gli [assorbenti](https://www.unadonna.it/benessere/coppetta-mestruale-cose-e-come-sceglierla/887513/) e i tamponi, come forma di**ribellione**al patriarcato dominante.

Quindi, chi pratica free bleeding lascia libero il flusso [mestruale](https://www.unadonna.it/benessere/ciclo-mestruale-scopriamo-di-piu-sul-ciclo/219948/) senza problemi o paura di macchiare vestiti e biancheria intima.

Si è iniziato a parlare di free bleeding quando nel **2015 Kiran Gandhi**, batterista della crew di M.I.A., durante le mestruazioni ha corso liberamente e senza l’uso di tampax o assorbenti la maratona di **Londra**.

Con il suo gesto simbolico Kiran Gandhi ha voluto lanciare un messaggio di **libertà** e **solidarietà** per le donne che non hanno accesso agli assorbenti, e opporsi a qualsiasi forma di **pregiudizio** e discriminazione.

Uno dei primi governi che oggi a **eliminato la tampon tax**, facilitando l’accesso a questo bene di prima necessità a molte ragazze è stato la **Scozia**.

L’obiettivo, secondo il governo scozzese, è dare pari opportunità e permette a tutte le donne di prendersi cura della propria igiene e salute.

**Le cose da non fare mai prima di dormire**

Buon riposo a tutti!

**23 APRILE 2019** **DI**[**M P Z**](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/)

Negli ultimi anni sempre più persone lamentano [difficoltà nell’addormentarsi la sera](https://www.unadonna.it/lifestyle/insonnia-perche-non-riusciamo-a-dormire-nonostante-il-sonno/900127/), alzandosi poi, l’indomani, poco riposati e spesso più stanchi del giorno precedente. Alcuni ricorrono a [farmaci o integratori per conciliare il sonno](https://www.unadonna.it/benessere/i-benefici-della-serotonina/119564/). Noi possiamo suggerirvi **qualche semplice strategia** per abbandonarsi più facilmente tra le braccia di Morfeo.

Ecco un elenco di **cose da evitare prima di andar a dormire**, perché attivano troppo il sistema adrenergico, ostacolando il sonno.

**La prima**: praticare attività fisica (come un [corso di Aquagym](https://www.unadonna.it/benessere/acquagym-vantaggi-e-benefici-di-fare-ginnastica-in-acqua/890500/)) subito prima di coricarsi. L’**attività fisica** è sicuramente un toccasana per l’organismo, ma per molti di noi, praticarla in serata, contrasta il riposo notturno. Si consiglia di svolgere l’attività fisica entro tre ore dal momento di andar a letto. Infatti, l’attività sportiva aumenta la temperatura corporea e il cortisolo, rendendo più difficile l’addormentarsi.

**La seconda**: come noto, bere bevande contenenti**caffeina** (caffè, tè, energy drink) va evitata prima di coricarsi. Difatti, la caffeina permane nel circolo ematico per 3-5 ore, alterando i cicli del sonno. Alcuni studi hanno evidenziato una riduzione della durata del sonno, con una assunzione fino a sei ore prima di coricarsi. Lo stesso vale per l’**alcool**, che riduce le ore di sonno REM e può peggiorare anche i disturbi digestivi.

**La terza**: non **fumare** prima di andar a dormire (e sarebbe meglio smettere del tutto… ecco [i nostri consigli](https://www.unadonna.it/benessere/come-smettere-di-fumare/215460/)!). La nicotina è una sostanza altamente stimolante e peggiorativa sul respiro notturno. Difatti peggiora le apnee notturne ed aumenta il rischio di ipossia, ossia la carenza di ossigeno polmonare.

**La quarta**: non eccedere con l’**assunzione di liquidi** prima di coricarsi. Bere una tisana serale è una ottima abitudine, ma non bisogna eccedere con la quantità. Lo stimolo della diuresi notturna può alterare il ritmo del riposo notturno, riducendo le ore di sonno.

**La quinta**: non **guardare la televisione** e non **navigare su Internet** prima di coricarsi. Vari studi hanno evidenziato che, guardare uno schermo nel pre-sonno, ostacola la capacità di addormentarsi. Probabilmente questo fenomeno è legato alle luci degli schermi, che vanno ad ostacolare la produzione di melatonina, l’ormone che favorisce il sonno. Impariamo, quindi, a staccare da TV e PC almeno una oretta prima di coricarsi.

**Consiglio numero sei**: se possibile, **evitare di lavorare o studiare fino a poco prima di andar a dormire**. Il lavoro stimola molto l’attività cerebrale, aumentando i livelli di stress, che possono contrastare il sono.

**Settimo consiglio**: non **riscaldare troppo la stanza** prima di coricarsi, piuttosto abbassare la temperatura una decina di minuti prima. Una stanza troppo caldo rallenta la capacità di addormentarsi, a causa dell’eccessiva umidità della camera. Di solito si consiglia una temperatura di 16° C, soprattutto per colore che soffrono di apnee notturne.

**Ottavo consiglio**: evitare **pasti serali troppo abbondanti**, in particolare quelli troppo ricchi di grassi o di zuccheri semplici, che rallentano la digestione e peggiorano il reflusso gastrico, per coloro che già ne soffrono. Evitare alimenti speziati e piccanti e lo spuntino pre-nanna. In ogni caso, per una migliore gestione dei pasti è sempre bene rivolgersi al proprio nutrizionista di fiducia.

**Nono consiglio**: non rimuginare sulla giornata appena trascorsa. Il rimuginare manda in tilt il fegato dal punto di vista energetico e aumenta i livelli di stress, alterando la capacità di addormentarsi e peggiorando la qualità del riposo. Piuttosto facciamo dei lunghi respiri e proviamo a liberare la mente con la meditazione.

**Punture di insetti: cosa fare e come intervenire**

Un fenomeno piuttosto comune in estate ma anche in primavera. Ecco come intervenire sulle punture di insetti.

**26 MARZO 2019** **DI**[**M P Z**](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/)

Le **punture di insetto** sono un fenomeno piuttosto comune in **estate**, ma anche in **primavera** iniziano a dare non pochi fastidi, moltiplicandosi facilmente grazie al caldo e all’umidità.

Per la grande maggioranza della popolazione le **punture di insetti** si possono definire per lo più innocue, a meno che non colpiscano zone delicate come **occhi**, **labbra**, **lingua**, [**gola**](https://www.unadonnasana.it/salute/placche-alla-gola-cause-e-cura/37/) e **condotto uditivo**. I soggetti che sicuramente sono più a rischio sono i **bambini**, gli **anziani**, i **soggetti allergici** e le persone con gravi deficit del **sistema immunitario**. Sono soprattutto i bambini e gli allergici che possono andar incontro ad una **reazione**abnorme del sistema immunitario, scatenando un vero e proprio shock anafilattico, che coinvolge il **sistema circolatorio** e **respiratorio**, con necessità di un intervento medico immediato.

Lo **shock anafilattico** si verifica, perché gli insetti, attraverso il pungiglione, immettono nell’organismo sostanze irritanti o dei veleni. Nella zona colpita verrà rilasciata, da parte dell’organismo umano, una sostanza chiamata **istamina**, un mediatore coinvolto nei fenomeni allergici e nelle infiammazioni.

Accanto allo shock anafilattico, una reazione decisamente anomala dell’organismo, nella zona colpita dall’insetto si osservano **arrossamento** e **rigonfiamento** della pelle, dovuti principalmente all’istamina.

Si riscontrano anche [**prurito**](https://www.unadonna.it/bellezza/prurito-del-cuoio-capelluto-cause-e-rimedi/883005/), **dolore** o **bruciore** in base all’insetto responsabile. Solitamente **zanzare** e **tafani** provocano un prurito piuttosto intenso; lo stesso vale per pulci e cimici.

Le punture di **api**, **vespe** e **calabroni** causano **bruciore** e **dolore**. Ovviamente l’intensità della risposta è legata alla zona colpita e alla reattività individuale, specifica per ognuno di noi. Ma come dobbiamo comportarci in caso di puntura?

Sicuramente è bene **rimuovere il pungiglione** nel caso sia ancora presente nella cute (o l’insetto stesso nel caso della zecca). Poi lavare accuratamente la zona colpita con acqua e sapone e disinfettare, per ridurre il rischio di infezione, molto comune in caso di puntura di insetto.

Vanno **evitati** aceto e [bicarbonato](https://www.unadonna.it/casa/bicarbonato-tutti-gli-usi/154791/) di sodio, perché completamente inutili. Poi applicare un **impacco freddo** o del **ghiaccio** avvolto in un canovaccio, per almeno 10 minuti. **Evitare** di **grattare** e **graffiare** la zona colpita. Se possibile, sollevare la zona colpita, per favorire il ritorno venoso e ridurre il gonfiore.

Nel caso di punture di api, vespe o di calabroni, il pungiglione va **rimosso** il prima possibile, anche aiutandosi con delle pinzette sterilizzate, e poi **disinfettare** accuratamente. È bene**evitare di rompere** il pungiglione, per evitare la diffusione di altro **veleno**. Una soluzione efficace per **calmare** immediatamente prurito e dolore è applicare un batuffolo di cotone imbevuto di **ammoniaca**.

Zanzare e tafani invece, non lasciano pungiglione, ma si crea un rigonfiamento sporgente nella zona colpita, che spesso diventa una pustola. Il **prurito** è notevole e la tendenza a grattarsi porta ad **infezioni**.

**Pulci** e **cimici** causano rigonfiamenti, che si trasformano in **vescicole** contenenti liquido, molto pruriginose e dolorose, se colpiscono zone come gola, lingua, labbra, occhi, organi genitali.

Sicuramente gli **insetti** che possono pungere sono numerosi e diversi tra loro, ma è possibile adottare degli utili accorgimenti per tenerli lontani.

Soprattutto in estate è bene adottare, nelle zone di maggior diffusione degli insetti, **abiti lunghi** e leggeri, dai **colori chiari**. **Evitare** profumi e creme solari, perché l’odore li attira.

**Allontanarsi**, ove possibile, da vasi di fiori, piante, cespugli e cesti di frutta. Qualora abbiate [piante in casa](https://www.unadonna.it/casa/consigli-per-la-casa/5-piante-che-riducono-linquinamento-domestico/957041/), evitate l’acqua stagnante nei sottovasi; così come è bene ricordarsi di avere la massima cura delle **zanzariere**, la prima barriera agli insetti.

**Come aumentare la propria autostima ogni giorno**

Credere in noi stesse per affrontare meglio le sfide quotidiane.

**13 MARZO 2019** **DI**[**F A**](https://www.unadonna.it/author/francesca-albergo/)

**Avere una buona autostima è importante per vivere bene**. Spesso la vita ci porta ad avere un calo della fiducia in noi stesse, ma è importante rimboccarsi le maniche e cercare, seppur difficile, di riacquisirla e mantenerla alta.

**Cos’è l’autostima?**

Possiamo definirla come **amore verso noi stesse**. L’opinione che abbiamo verso noi stesse condiziona diversi fattori della nostra vita.

Prima fra tutti la **capacità di relazionarci**: per star bene con gli altri dobbiamo star bene prima con noi stesse. Avere fiducia nelle nostre capacità e non crederci inferiori agli altri ci aiuterà ad avere**rapporti più duraturi** con amici, [colleghi](https://www.unadonna.it/lifestyle/donne-e-lavoro-come-imparare-a-fare-squadra/883146/) e partner.

In secondo luogo **l’autostima ha un forte impatto sulla nostra vita lavorativa**: avere un’alta opinione di noi stesse, facilita il raggiungimento di importanti obiettivi professionali.

Infine, avere **una buona autostima è importante nella vita di tutti i giorni**: ci permette di vivere serenamente e di non restare in attesa di continue conferme da parte di altre persone.

**Cinque modi per aumentare la fiducia in noi stesse**

La fiducia in noi stesse non è questione di DNA, dipende infatti totalmente da noi. Purtroppo, nella vita, subiamo molte **critiche** da datori di lavoro, amici e famigliari.

Questi **giudizi rappresentano un vero e proprio assassinio dell’autostima** e, molto spesso, avvengono in periodi della nostra vita in cui è difficile rimanere positive. Come fare in questi casi a ritrovare e migliorare la fiducia in noi stesse?

Ecco **cinque consigli per allenare quotidianamente la nostra autostima.**

**Avere cura della propria persona**

“**Per piacere bisogna piacersi**” dice un famoso detto… dunque: bisogna andare dal [parrucchiere](https://www.unadonna.it/bellezza/tagli-capelli-tutte-le-tendenze-del-2019/885035/), dall’estetista e in palestra. Se per noi è importante non sentirci criticare è bene capire che il giudizio che gli altri hanno di noi dipende quasi esclusivamente dall’**opinione** che abbiamo di noi stesse.

**Elencare i propri punti forza**

Avere una **bassa autostima** implica non riuscire a individuare e valorizzare le proprie qualità. Prendiamoci dunque un’ora per **elencare i nostri pregi**, anche chiedendo aiuto a chi ci sta vicino. Ogni giorno, appena sveglie, andremo a **rileggere** la lista e, se ce ne vengono in mente di nuove, le appunteremo.

**Nessuno è perfetto**

**Non colpevolizziamoci** se alcune cose non riusciamo proprio a farle o se sbagliamo a farle. Non siamo super eroi, è normalissimo [non essere in grado di fare tutto](https://www.unadonna.it/mamma/mamme-single-alcuni-consigli-pratici/931935/) e soprattutto fare degli errori. L’importante è dare sempre il massimo e imparare a **chiedere aiuto**.

**Porsi un obiettivo e raggiungerlo**

Tutte noi abbiamo dei **buoni propositi**, ecco scegliamone uno. Esaminiamolo e portiamolo a termine. Fare un corso di lingua? [Perdere 5 kg](https://www.unadonna.it/benessere/dieta-del-digiuno-intermittente-benefici-e-controindicazioni/948283/)? Partire per il weekend? Riuscire a **organizzarci** per raggiungere il nostro obiettivo ci farà sentire molto bene e alzerà la nostra autostima.

**Stare in compagnia di persone positive**

**Colleghi nervosi**, che si lamentano di continuo. **Amici** **altezzosi** o persone poco cortesi. Questo genere di persone **non dovrebbero rientrare** nella nostra cerchia.

Dobbiamo cercare persone che stimolino la nostra **crescita personale**: leali, serene e… con molta autostima! In alternativa possiamo passare il nostro tempo con dei [bambini](https://www.unadonna.it/mamma/come-educare-alla-resilienza/890469/).

Chi meglio di loro potrà trasmetterci serenità?

**Alimenti a basso indice glicemico**

In base alla loro capacità di influenzare la glicemia ematica, gli alimenti sono classificati in tre gruppi: alto indice glicemico, medio e basso. Scopriamo quali sono.

**1 FEBBRAIO 2019** **DI**[**M P Z**](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/)

Molto spesso, quando si affronta un percorso **dietetico**, soprattutto per [dimagrire](https://www.unadonna.it/benessere/dimagrire-in-fretta-pancia-e-cosce-come/483707/), si sente parlare di alimenti a **basso indice glicemico**.

Si tratta di alimenti che determinano, per le loro caratteristiche chimico-fisiche, un basso rialzo dei valori ematici di **glucosio**, dopo la loro ingestione.

L’**indice glicemico**, infatti, rappresenta un indicatore del livello di [glicemia](https://www.unadonna.it/benessere/la-glicemia-alta-sintomi-cause-e-rimedi/92921/) nel sangue, cui segue una risposta dell’**insulina**, l’ormone deputato al controllo della glicemia, all’ingresso del glucosio nelle cellule, alla sintesi muscolare e all’accumulo di grasso, se il glucosio è in eccesso.

In base alla loro capacità di influenzare la glicemia ematica, gli alimenti sono classificati in tre gruppi: **alto** indice glicemico, **medio** e **basso** indice glicemico.

Per misurare l’IG (indice glicemico) si utilizza come riferimento il **glucosio**, cui viene assegnato il valore di 100 nella scala degli IG.

Agli altri alimenti sono assegnati dei punteggi da 0 a100. L’IG viene calcolato testando, su individui sani, il rialzo della glicemia dopo il consumo di un alimento contenente una quantità standard di **carboidrati** (50 g), rispetto alla stessa quantità di glucosio, assunto come acqua zuccherata.

Una volta effettuato il confronto con la soluzione di glucosio, gli alimenti vengono collocati nei tre gruppi: fino a 35 si parla di basso IG, da 36 a 49 medio IG, dai 50 e oltre alto IG.

È bene orientare il più possibile le nostre scelte alimentari verso gli alimenti a **basso IG**. Ma quali sono esattamente? In questo gruppo rientrano: alcuni **frutti**, alcune **verdure**, **carne**, **pesce**, **uova**, **salumi**, **formaggi**, **legumi** e alcuni carboidrati complessi di tipo **integrale**. Ma vediamoli da vicino.

Tra i **frutti**, che sono comunque una fonte di carboidrati (zuccheri) semplici e prontamente disponibili, abbiamo: le [mele](https://www.unadonna.it/ricette/cheesecake-arancia-e-mele/917751/), le pesche, le pere, le arance, le prugne, le albicocche, le more, i ribes.

Anche la frutta secca come noci, mandorle, nocciole, pistacchi, oltre che alcuni frutti disidratati come le mele e le albicocche.

Alcuni **cereali** e pseudocereali possiedono naturalmente un basso IG: il mais indiano, il riso selvatico, la [quinoa](https://www.unadonna.it/ricette/polpette-di-quinoa-con-salsa-di-pomodori-secchi-e-yogurt-greco/257923/).

Tutte le **verdure**, escluso le patate, le patate dolci e le carote cotte, hanno un basso IG.

Si parla di **carote** cotte e non crude, perché l’indice glicemico cambia in funzione del metodo di **cottura** con il quale viene preparato o la formulazione in cui si presenta.

Ad esempio: la stessa pasta di semola, se cotta al dente ha un indice glicemico più basso di quella a cottura normale o scotta.

I **succhi** estratti dalla frutta o la frutta essiccata, hanno un IG maggiore di quella fresca.

La stessa presenza della **buccia** e il consumare il frutto tal quale (buccia compresa), ne riduce l’IG al momento della assunzione.

Per quanto riguarda la **carne**, il **pesce**, le **uova**, i [**formaggi**](https://www.unadonna.it/mamma/formaggi-in-gravidanza-quali-si-possono-mangiare/897564/) e i **salumi**, sono tutti a**basso IG**, ma è bene prestare **attenzione** al contenuto di **grassi** e di **sale**.

Un discorso a parte merita lo **yogurt**: consumato bianco naturale ha un basso Ig, se alla frutta o bianco dolce il suo indice glicemico aumenta notevolmente.

I **legumi** hanno tutti un basso IG, tranne le fave fresche e i fagioli rossi in scatola.

Possono essere consumati secchi, freschi, surgelati, in vetro o in scatola: in questi ultimi due casi prestare attenzione all’eventuale presenza di **zuccheri** aggiunti come conservanti.

Infine, le **spezie** e il **cioccolato** all’85% fondente rientrano nel gruppo degli alimenti a basso IG e possono essere consumati con tranquillità.