

Cosa succede dopo la gravidanza? La diastasi dei muscoli retti dell'addome

Pubblicato: Domenica 12 Maggio 2019



Durante i nove mesi di gestazione, la donna rinuncia a parte della propria femminilità per creare una vita, accettando di buon grado le trasformazioni a cui il suo corpo va incontro. Dopo il parto però, la neomamma ha l'occasione di riprendere il suo ruolo di donna, quella fetta di sensualità che "il pancione" le aveva tolto. La sfida più grande è certamente recuperare la taglia, ma a volte tornare al peso forma non basta: non è infatti infrequente che la gravidanza lasci esiti permanenti nel corpo.

Il nemico da combattere non è infatti il grasso, ma un **cambiamento strutturale della parete addominale** che prende il nome di **diastasi**. Durante la gravidanza, il feto aumenta di dimensioni ed il ventre si dilata per assecondarne la crescita. I muscoli della parete addominale si "aprono", separandosi per dare spazio all'aumento di dimensioni del bambino.

Dopo il parto, tutto dovrebbe tornare come prima ed i muscoli dovrebbero lentamente richiudersi. **A volte tuttavia**, soprattutto se la donna ha già avuto gravidanze in precedenza, ciò non avviene. **La parete addominale si indebolisce** e non riesce a contrastare la spinta in avanti dei visceri, che danno al ventre un antiestetico aspetto globoso.

E così, i tanto anelati jeans, riesumati dall'armadio dopo mesi di oblio, non si riescono ad allacciare nonostante le cosce calzino benissimo. Che fare? L'esercizio fisico è sempre consigliato, ma sfiancarsi di addominali in palestra non risolve il problema: purtroppo non esiste un training specifico per

correggere la diastasi dei muscoli addominali.

Il **Dottor Paolo Montemurro** spiega come sia possibile in questi casi rivolgersi al chirurgo plastico, che proporrà un intervento di **addominoplastica**. Questa prevede, oltre alla **rimozione della eventuale pelle e del grasso in eccesso**, anche e soprattutto la **sutura dei muscoli retti dell'addome**. Quei muscoli cioè che a causa la gravidanza si erano separati, lasciando come conseguenza un ventre globoso, vengono riposizionati in modo da ricreare la giusta anatomia della parete addominale, restituendo così la tanto desiderata “pancia piatta”.

Oltre a questo importante miglioramento estetico, l'addominoplastica ha però anche un utilissimo effetto funzionale: ridare la capacità di contenimento alla parete, riportando i visceri nella loro posizione fisiologica e restituendo alla donna una postura corretta. Tutto questo previene, e spesso risolve, certi dolori lombari correlati ai difetti posturali che molte donne lamentano dopo la gravidanza.

Si ringrazia il dottor Paolo Montemurro, specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica. Il dottore riceve al **Medical Point di Varese, via Veratti 3**. Per prenotare un appuntamento è possibile chiamare lo 0332 242971.

[Pagina Facebook](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)

di Ufficio pubblicità