

bellezza | *focus*

Affaticamento e **fastidi alle gambe** arrivano puntuali quando le temperature si alzano. Meglio intervenire subito e in modo mirato

SONO GIÀ

“pesanti”

Gonfiore, pesantezza, crampi e prurito. «Sono questi i sintomi della **malattia venosa cronica**, termine

scientifico con il quale si identifica un problema a carico del sistema venoso, che, secondo i dati, interessa circa l'80% della popolazione occidentale, in prevalenza donne» spiega il professor Angelo Santoliquido, responsabile dell'unità di Angiologia, Fondazione policlinico universitario Gemelli di Roma. Un disturbo diffuso, ma non per questo da trascurare che si può tenere sotto controllo con tante piccole buone abitudini quotidiane. ➤

➔ MASSAGGIARSI E RINFRESCARSI DALLE CAVIGLIE IN SU

viversaniebelli 25

bellezza | *focus*

Un problema non solo estetico

Dietro a ingrossamento, affaticamento e capillari visibili degli arti inferiori c'è un disturbo che va affrontato con tempestività, per facilitare il flusso del sangue dal basso verso l'alto ed evitare disagi.

È un sistema "idraulico"

«Bisogna pensare alle vene come a tubi nei quali avviene il passaggio del sangue dalla periferia verso i polmoni, dove viene ossigenato. Il sangue deve compiere un percorso contro la forza di gravità e questo è reso possibile dalle valvole presenti in tutte le arterie degli arti inferiori che si aprono all'arrivo del sangue e si richiudono subito dopo il suo passaggio, impedendo che ritorni verso il basso, facendolo defluire verso il polmone» spiega il professor Angelo Santoliquido.

* Può succedere che questo delicato e complesso sistema "idraulico" non funzioni bene. «Parliamo, allora, di malattia venosa cronica, da non confondere con l'insufficienza venosa cronica, che si manifesta con vene varicose, edemi, macchie e ulcere, evitabile intervenendo subito ai primi sintomi di stanchezza, pesantezza e gonfiore» conclude l'esperto.

Giocare d'anticipo

La prima buona regola? «Non trascurare i campanelli d'allarme, in particolare la pesantezza e il gonfiore, segnali che, anche in assenza di segni estetici evidenti come i capillari dilatati, necessitano del consulto di uno specialista, l'unico in grado di valutare la situazione, prescrivere i giusti rimedi e suggerire le strategie da adottare nella vita di tutti i giorni per evitare il progredire del disturbo» avverte il professor Santoliquido.

* «Bisogna tenere conto che se ereditarietà, sesso ed età sono i principali fattori di rischio, non ci si deve dimenticare che anche lo stile di vita conta, e non poco: sono tante, infatti, le cattive abitudini che possono peggiorare il problema venoso, dalla sedentarietà all'aumento eccessivo di peso, dai difetti di postura a un'alimentazione poco corretta» spiega lo specialista.

26 *viversaniebelli*



80%
LE DONNE CHE
ACCUSANO FASTIDI



1. Gel Gambe Swisscare
Oli vegetali che ammorbidiscono, centella, escina, rusco e amamelide per rivitalizzare, decongestionare e rinfrescare (www.swisscare.it, 250 ml, € 28).

2. Trattamento Gambe Tonifica + Defatica Nivea
Il coenzima Q10 associato al mentolo offre una decisa azione tonificante, stimolante e rinfrescante sulle gambe stanche (grande distribuzione, 200 ml, € 5,95).

3. Erbaven Fresh Gel Esi
Una ricca formulazione con troxerutina, escina, centella, mirtillo, ananas e aloe, dalle proprietà defatiganti e lenitive (erboristeria e farmacia, 100 ml, € 13).

4. Gambe Stanche & Piedi Gonfi Epitact
Crema che rinfresca e alleggerisce con principi attivi al 100% di origine naturale, olio essenziale di cipresso, ipocastano e mentolo (farmacia, 30 ml, € 3,95).

5. Defence Body Drain BioNike
Effetto fresco, immediato e prolungato, e una decisa azione drenante per contrastare i disagi da gonfiore e pesantezza (farmacia, 100 ml, € 13,95).

➔ EVITARE DI ACCAVALLARE

Le soluzioni a portata di mano

Da quello che sia mangia a ciò che si indossa, è importante scegliere tutto con attenzione. Per un aiuto immediato, poi, ci sono le specialità cosmetiche rinfrescanti e drenanti.

Si comincia a tavola...

«Fare attenzione allo stile di vita è la migliore strategia per tenere sotto controllo pesantezza e gonfiore, evitando che il problema venoso peggiori con il tempo» precisa la dottoressa Ambra Morelli, dietista e referente dell'Andid, Associazione nazionale dietisti.

★ «In prima battuta, occorre scegliere con cura l'alimentazione, **evitando cibi troppo salati**, che favoriscono la ritenzione dei liquidi, ma anche un eccesso di grassi e di zuccheri, che porta a un aumento di peso. Sì, invece, a una dieta varia, con **tanta frutta e verdura**, ricche di vitamine e nutrienti che preservano l'integrità dei vasi, privilegiando quelli **viola o blu scuro**, colore che indica una forte presenza di bioflavonoidi, preziosi contro la fragilità dei capillari» aggiunge l'esperta.

★ Senza dimenticarsi, naturalmente, di bere molto, **acqua ma anche infusi e tisane** da scegliere tra quelle specifiche per aiutare il microcircolo: è ottimo, per esempio, il tè verde, ricco di flavonoidi protettivi.

... si prosegue con il movimento

Un'altra buona abitudine da adottare per avere vene sane è quella di fare un'attività fisica regolare. «Basta poco, come camminare di buon passo tutti i giorni, utilizzare la bicicletta, preferire le scale all'ascensore» dice la dottoressa Morelli, che suggerisce anche di mantenere le gambe sempre attive, evitando di stare troppo nella stessa posizione, sedute o in piedi.

★ «Un ulteriore elemento che può peggiorare la circolazione è uno scorretto appoggio del piede dovuto all'uso di scarpe troppo basse» aggiunge il professor Santoliquido.

★ In tema di abbigliamento, no anche a tutto ciò che tende a stringere e sì, invece, alle calze a compressione graduata da indossare subito al mattino, appena scese dal letto.

COMFORT IMMEDIATO

✓ Sul fronte cosmetico non mancano aiuti contro la pesantezza delle gambe, che spesso si accentua quando le temperature si alzano, ostacolando ancora di più la risalita del sangue dal basso all'alto. Spray, gel e creme scelgono principi attivi vegetali per **proteggere il microcircolo, drenare, rinfrescare e alleggerire** all'istante. Tenere in frigorifero i prodotti è una buona idea per un effetto ice.

LE GAMBE E TENERLE STESE E SOLLEVATE DA TERRA OGNI VOLTA CHE SI PUÒ

3. Vitalven 5 Gel

Specchiasol
Rusco, centella, ippocastano, amamelide e giglio bianco danno sollievo immediato in una formula senza alcol e coloranti (erboristeria e farmacia, 100 ml, € 13,50).

4. Destasi Gambe Emulgel

Pool Pharma
Mentolo e olio di lime effetto freddo, troxerutina, escina, caffeina, rusco, mirtillo, ippocastano, arnica e sali del Mar Morto per sgonfiare (farmacia, 75 ml, € 11,90).

5. Aloe - Gambe Leggere Gel

Equilibra
Con mentolo, a effetto ghiaccio, associa estratti di rusco, hamamelis, vite rossa e ginkgo biloba per migliorare il microcircolo (grande distribuzione, 125 ml, € 7,95).

1. Spray Fraîcheur Jambes Légères

LPG
Una sinergia di tre principi attivi vegetali, arnica, cipresso e Sigillo di Salomone, per drenare, tonificare e dare comfort in uno spruzzo (istituto, 200 ml, € 32).

2. Vite Rossa Gambe Gel

Erbamea
L'effetto tonificante della vite rossa biologica si combina con ippocastano, centella e rusco per proteggere il microcircolo (erboristeria, 125 ml, € 12,50).

Servizio di Alberta Mascherpa. Con la consulenza del professor Angelo Santoliquido, responsabile dell'unità di Angiologia, Fondazione policlinico universitario Gemelli di Roma, e della dottoressa Ambra Morelli, dietista e referente dell'Andid, Associazione nazionale dietisti.