

## Guida al benessere

Non solo  
buccia d'arancia

## Bellissime e sane, obiettivo gambe

Tubi massaggianti e radiofrequenze. Ma basta anche una dieta equilibrata

**L**e donne e le gambe, un rapporto conflittuale. Secondo un'indagine di Riza psicosomatica solo il 18% è convinta di averle snelle e toniche, tutte le altre le vorrebbero più magre (il 28%), con caviglie sottili e senza gonfiore (24%), più lisce e naturalmente più lunghe. E ci si mette anche la moda a rilanciare le caviglie tornate punto di seduzione massima sotto le gonne Anni 50. «Se sono storte si può fare poco, per il resto le gambe si possono migliorare», rassicura Michela Galimberti, angiologo e chirurgo estetico. I problemi che le affliggono? Smagliature tra le più giovani, per le 30enni cellulite e, dopo i 40, capillari.

«Capillari, cellulite e insufficienza linfatica sono causati dalla cattiva circolazione. L'insufficienza venosa che provoca crampi notturni, senso di pesantezza, varici, nei casi più gravi si risolve chirurgicamente, ma in quelli più lievi si può correggere con le calze elastiche — spiega Marcello Ruspi, chirurgo vascolare, direttore del Centro San Pietro di Milano. I collant contenitivi sono un salvagambe per le donne incinta ma tutte dovrebbero ricordarsi di indossarle prima di un volo intercontinentale per proteggere le vene dalla variazione di pressione». Il secondo capitolo «gambe belle» riguarda le malattie del microcircolo, causa di insufficienza linfatica e cellulite. Per l'insufficienza linfatica, che

appesantisce le caviglie, il chirurgo vascolare suggerisce tre trattamenti: «L'endermologie, massaggio meccanico linfatico eseguito con un rullo fatto scorrere fino ai glutei, la pressoterapia, eseguita con speciali tubi blu massaggianti e la carbositerapia, microiniezioni di anidride carbonica superficiali che attivano il microcircolo. Attenzione ai massaggi linfatici eseguiti da mani inesperte: possono rovinare in modo irreversibile il mesoderma (foglietto al di sotto del derma).

La cellulite è la croce di tutte le donne, come conferma Ilary Blasi, che consola le coetanee: «Ce l'ho anch'io in certe pose, per fortuna c'è Photoshop». «La cellulite non si può sconfiggere perché è una malattia genetica favorita dagli estrogeni, ma se ne possono curare gli inestetismi», conferma Ruspi. Tra i trattamenti cita quelli certificati dalla Food and Drug Administration americana: il *thermage*, che utilizza una radiofrequenza per penetrare in profondità e agire sui «bottoni infiammatori cronici, causa della buccia d'arancia» (costo 5 mila euro, un'unica soluzione da ripetere ogni 4 anni). E il più recente «*Smooth shape* (2009): sfrutta due laser, uno per ridare tono ai tessuti, l'altro per sciogliere le cellule adipose, il tutto coadiuvato da un massaggio meccanico con rulli: 8-12 sedute, 250 euro ciascuna». «Quando la cellulite è associata a un accumulo adiposo importante si può

arrivare a una liposcultura. Si opta invece per una laserlipolisi se l'accumulo è piccolo su ginocchio, polpaccio, caviglia», interviene Michela Galimberti. Il segreto delle gambe belle? «Una caviglia libera da gonfiore e capillari, poi lo sguardo sale al polpaccio che deve essere ben disegnato con la ginnastica. Perfetti step, corsa e bicicletta che modella anche i muscoli della coscia. E poi il nuoto, ideale per chi ha problemi vascolari perché il massaggio nell'acqua asciuga le gambe». I capillari si eliminano con il laser.

«L'ultimo nato è il laser frazionario non ablativo riconosciuto dalla Fda per il trattamento definitivo delle smagliature. Occorrono 6/7 sedute», informa ancora Ruspi. E si arriva al capitolo creme, che non possono fare miracoli ma migliorare l'aspetto dell'epidermide e dare sollievo. «Quelle a base di aminoacidi e Polidesossiribonucleotide possono ridurre il rossore delle smagliature, limitando i danni. Insieme a scrub, *gommage* e fanghi agiscono anche contro l'effetto buccia d'arancia, se applicate due volte al giorno — spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Ma non c'è bellezza senza stile di vita sano. Con un'accortezza fondamentale: evitate di accavallare le gambe. Fa tanto Sharon Stone ma fa venire la cellulite.

**Maria Teresa Veneziani**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Ottima palestra e piscina

Sono perfetti lo step, la corsa e la bicicletta. Il nuoto è ideale per chi ha problemi vascolari perché asciuga



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

**I consigli****Si al poggiapiedi  
e mai accavallarle**

- 1** Non accavallate mai le gambe: ostacola la circolazione e fa venire la cellulite. Da sedute, non dimenticate un poggiapiedi e cambiate posizione

**Calze e «passeggiate»  
quando siete in volo**

- 2** Indossate sempre calze elastiche se siete in gravidanza e durante i voli a lunga percorrenza. In aereo alzatevi, camminate ogni ora e sollevatevi sulle punte

**Stop a fumo e caffè  
Attenzione alla carne**

- 3** Riducete al minimo l'assunzione di estrogeni, causa della cellulite. Evitate i cibi grassi e le carni di cui non conoscete la provenienza. No a fumo, caffè e superalcolici

**Stiletto o ballerina?  
La virtù è nel mezzo**

- 4** Limitate l'uso dei tacchi troppo alti o troppo bassi. L'ideale è un tacco di 4 o 5 centimetri. Da evitare anche i jeans troppo stretti sui glutei: ostacolano la circolazione

**Creme e fanghi  
E il gel per sgonfiare**

- 5** Le creme, applicate due volte al giorno, aiutano a ridurre gli inestetismi di cellulite e smagliature. In aggiunta, scrub, gommage e fanghi termali. E gel lenitivi contro il gonfiore