



Caviglie da bambola

Scandalo: il collo del piede di Barbie non è abbastanza fine! A lanciare la provocazione è Christian Louboutin, il guru delle scarpe sexy con la suola rossa. Ma se nemmeno la mitica ragazza giocattolo è perfetta, quale sarà la misura giusta per le comuni mortali? Ecco la risposta

servizio di Laura D'Orsi foto di Cannonieri
still life Luca Donato

IL PIACERE *di farti bella*

Chi non ha invidiato almeno una volta le gambe chilometriche e affusolate di Barbie? Eppure ora che la bambola compie cinquant'anni si scopre che ha le caviglie grosse. Ad accorgersi del difetto è stato lo stilista di calzature Christian Louboutin. Invitato dalla Mattel a disegnare per Barbie le sue famose décolletées con la suola rossa, si è rifiutato dichiarando la clamorosa imperfezione. La sindrome da caviglie grosse non colpisce solo le bambole: negli Usa è l'ultima ossessione. Vanno a ruba le creme più efficaci, le palestre propongono programmi mirati di snellimento, ed è nato il "Club della caviglia", che cataloga gli esemplari più belli di Hollywood. Per avere un'idea dei criteri di valutazione, il club ha definito eleganti le caviglie della modella Elle Macpherson e aggraziate quelle dell'attrice Scarlett Johansson. Ma quelle più belle in assoluto appartengono alla non più giovanissima ma sempre sexy Kim Basinger. A questo punto viene spontaneo chiedersi: qual è la misura perfetta? «Non c'è uno standard perché molto dipende dalla costituzione fisica» spiega la personal trainer Viviana Ghizzardi, team manager di Incorporeano di Milano. Approssimativamente, perché siano armoniose con il resto del corpo, la loro circon-

ferenza deve essere all'incirca superiore di un terzo rispetto a quella del polso. Per esempio, se la circonferenza del polso è 15 centimetri (la misurazione va presa immediatamente sopra la sporgenza dell'osso), quella della caviglia dovrebbe essere di 20 centimetri. «Conoscere questi dati serve anche a inquadrare la propria costituzione e quindi il tipo di ossatura. Se il diametro del polso è inferiore a 14 centimetri, si è longilinee, da 14 a 16 normolinee, oltre i 18 brevilinee e quindi con ossa piuttosto grosse e pesanti» spiega la personal trainer. Ma sulla grandezza delle caviglie influiscono anche altri fattori. Molto dipende dalla forma del tendine d'Achille, che dal polpaccio scende fino al calcagno: se è spesso, tutta la zona apparirà più robusta e massiccia. E dalla ritenzione idrica: sono tante, infatti, le donne che hanno accumulato di liquidi, e spesso anche di cellulite, proprio in questa zona. Ma se la costituzione non si può cambiare, si può fare molto comunque per migliorare le caviglie, assottigliandole, scolpendole con la ginnastica mirata e alleggerendole da liquidi e grasso in eccesso. Ecco tutte le strategie vincenti a prova di décolletées, con o senza suola rossa.

(segue a pagina 70)

IL PIACERE *_ di farti bella*

donna moderna consiglia

secondo la medicina orientale, per drenare i liquidi che appesantiscono le caviglie bisogna massaggiare il canale energetico che si trova due dita sotto l'ombelico. Basta premere con il pollice per qualche secondo.

(segue da pagina 69)

Gli esercizi allungano

Per slanciare le caviglie ci vuole innanzitutto un po' di stretching che aiuti ad allungare le fasce muscolari e il tendine. Appoggia le punte dei piedi su un gradino, in modo che i talloni rimangano sospesi e reggiti con le mani all'altezza del petto. Molto lentamente, porta i talloni verso terra: rimani in questa posizione per qualche secondo, poi torna al punto di partenza. Ripeti per dieci volte. Per un allungamento ancora più efficace, fletti le ginocchia. Per far apparire le caviglie più sottili è utile rinforzare anche i muscoli del polpaccio soprattutto nella parte alta, in modo che la gamba appaia più scolpita. «L'ideale è fare i sollevamenti sulle punte, tenendo i piedi paralleli» dice la personal trainer. Ripeti venti volte lentamente. Un consiglio in più: se hai le gambe leggermente arcuate, fai questo esercizio con le punte divaricate. Così si scolpisce il muscolo più interno del polpaccio e la gamba sembrerà più diritta.

Il massaggio snellisce

Anche i massaggi sono molto utili per snellire le caviglie. Puoi usare una crema defaticante o anticellulite a base di rusco, ippocastano e centella asiatica. Per una sensazione immediata di freschezza, aggiungi al cosmetico due gocce di olio essenziale di menta o di pompelmo. Il primo rivitalizza la circolazione, mentre il secondo ha proprietà drenanti. Stendi la crema sulle caviglie e procedi con un massaggio a "calza", che risveglia la circolazione. Congiungi le mani ad anello intorno alla caviglia e risalisci più volte verso il ginocchio senza allentare la pressione. Perché sia efficace, va fatto tutti i giorni, per un quarto d'ora. Un altro massaggio, più rilassante, si fa frizionando il piede con i palmi. Dopo con i polpastrelli si stende la crema intorno ai malleoli in senso orario. Poi si appoggiano le mani dietro alle caviglie e si manipola dolcemente il tendine d'Achille. Si sale e si scende tra il tallone e il polpaccio esercitando una pressione leggera.

1 Crema Depilatoria Pelli Sensibili di Veet (5,90 euro) agisce in cinque minuti e lascia la pelle liscia e idratata. **2** Age Saver Siero Corpo Punti Critici di Deborah (12 euro) rimodella e rassoda. **3** Progressif Anti-Age Corps Gel Crème Liftant di Carita (54 euro) ha un'azione rinfrescante e favorisce la microcircolazione. **4** Scrub Corpo Aloe Vera di Planter's (13 euro) leviga la pelle, rendendola più elastica. **5** Olio Rassodante Supertonificante di Collistar (35 euro) è ideale per tutti i tipi di massaggio. **6** Leg Magic Covermark (24 euro) è un fondotinta per le gambe che uniforma il colorito e cancella qualsiasi imperfezione.



Il relax sgonfia

Le caviglie devono sopportare il peso di tutti i liquidi del corpo. E se la circolazione periferica non è perfetta, è facile che si gonfino. «Per combattere la ritenzione idrica è molto efficace la cura del ghiaccio, che allevia subito il senso di pesantezza» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «È un pediluvio alternato che si fa con due bacinelle. Una di acqua calda, l'altra fredda con cubetti di ghiaccio. Si resta a bagno un minuto per ognuna, per un totale di dieci immersioni». Un altro rimedio è un pediluvio con sale grosso, meglio ancora se si fa dentro la vasca da bagno, camminando con l'acqua che arriva alle caviglie. Subito dopo ci si sdraia con i piedi sollevati, per esempio appoggiando i talloni al muro, e rimanendo in quella posizione per cinque minuti. Così si favorisce il ritorno venoso e lo smaltimento di liquidi. Si termina il relax sciogliendo le articolazioni con rotazioni e flessioni delle caviglie.