

PIACERSI DI PIÙ

Con passo



...verso la primavera.
si può con un restyling
delle gambe.
Per renderle agili e slanciate
verso l'alto

~Di Monica Caiti - Still life di Decabibò~

leggero...



Gambe gonfie e pesanti. Un disturbo che può colpire soprattutto chi svolge un lavoro sedentario o soffre di vene varicose e difficoltà circolatorie. E peggiora ai cambi di stagione, con l'arrivo del primo caldo. Ma è anche molto frequente nelle donne in gravidanza: si manifesta già nel secondo trimestre, peggiorando, talvolta, nei mesi successivi. «A preannunciarlo è la pelle delle gambe, che presenta zone pallide e altre più arrossate», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano e docente al master di medicina estetica all'Università degli Studi di Pavia. «Ad accentuare la dilatazione dei vasi sanguigni, provocando gonfiori e pesantezza, è l'insufficienza venosa aggravata nelle future mamme dalle variazioni ormonali e dal calore. Verso sera, le gambe si gonfiano, dunque, soprattutto nella parte inferiore. Il sangue di ritorno (quello che dai piedi dovrebbe andare nuovamente al cuore) fatica a risalire e tende a ristagnare, trasudando nei tessuti circostanti, per la spiccata permeabilità dei capillari, che diventano visibili anche in superficie, formando, talvolta, edemi e varici». Strategie beauty e stile di vita aiutano ad affrontare il problema.

LA BEAUTY ROUTINE

La prima regola: nutrire a fondo la pelle delle gambe, per migliorarne resistenza ed elasticità. «Un paio di volte al

ISTOCK (2)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

PIACERSI DI PIÙ



SOLO BIO
 Biologico e Ogm free,
 Organic Foot & Leg Balm
Inlight (50 ml, 60 €, farmacia
 e profumeria) contiene
 essenze e oli naturali dalle
 doti nutritive e antiossidanti,
 capaci di favorire la
 circolazione e il drenaggio
 linfatico.

giorno, d'obbligo una crema nutriente, da stendere con leggeri movimenti circolari dalle caviglie verso le cosce», continua la dermatologa. «Se i tessuti sono soggetti a cedimento, va alternata con un trattamento rassodante, che, oltre a tonificare, favorisce la microcircolazione, prevenendo la dilatazione dei capillari. Contro gonfiori e pesantezza, di sera, serve un gel lenitivo, energizzante e drenante, a base di escina, edera, centella asiatica, hamamelis, mentolo, rosmarino, ippocastano, rusco, ginkgo biloba, cipresso e canfora». Per applicarlo, stendersi a terra (o sul letto), appoggiando i piedi a una parete. Massaggiare sempre dal basso verso l'alto dalla caviglia alla coscia.

Un trucco? Conservare il prodotto in frigorifero per qualche ora, così da sfruttare l'effetto vasocostrittore del freddo e otte-

nere un sollievo più rapido. Chi soffre di fragilità capillare dovrebbe puntare anche su un integratore specifico a base di mirtillo, che aiuta a proteggere le pareti dei vasi, migliorando la circolazione e riducendo l'insufficienza venosa.

Se amate abbandonarvi al piacere di un bagno rilassante, continuate a farlo, ma mai di mattina: il calore dilata le vene ed è meglio evitarlo se dovete stare a lungo sedute. Unite all'acqua del bagno (sempre tiepida) una miscela di oli essenziali: salvia, ginepro, menta (sei gocce in tutto) sciolti in un cucchiaino di latte. In caso di insufficienza venosa, aggiungete l'olio essenziale di cipresso. Per terminare, un getto d'acqua fredda sulle gambe. «Efficaci, infine, gli integratori a base di escina, rusco, ippocastano, centella e meliloto: contengono una buona quantità di bioflavonoidi, attivi che rendono più resistenti e toniche le pareti delle vene», aggiunge Belmontesi. «Nelle formule spesso sono presenti anche antiossidanti. Basta assumerli per due mesi, due-tre volte l'anno, in primavera e all'inizio dell'inverno, quando si accende il riscaldamento».

Il tocco finale della beauty routine, anche in vista della bella stagione? Un fluido colorato o un autoabbronzante per regalare alle gambe un bel colorito naturale.



DECONGESTIONANTE
 Con il 95% di ingredienti
 naturali, Rvb SkinLab Gel
 Rinfrescante Defaticante
 Gambe **diego dalla palma**
professional (125 ml,
 29,90 €, centri estetici)
 contiene mirtillo e meliloto:
 decongestionante, riattiva
 la microcircolazione.

DI GIORNO E DI NOTTE

Anche lo stile di vita conta. «Evitate di restare ferme, in piedi o sedute, per periodi troppo lunghi», raccomanda l'esperta. «Se siete obbligate a farlo, tenete le gambe su un poggiatesta, cambiando spesso posizione, senza mai accavallarle. Di tanto in tanto, si può salire e scendere sulla punta dei piedi per dieci volte di seguito. In alternativa, fate venti passi: così facendo, si aziona la "pompa plantare": costituita dal fitto reticolo di piccole vene poste nella pianta del piede, è come una vera e propria spugna che a ogni passo viene "spremuta" e spinge il sangue dal piede verso l'alto. Poi, **dormite sempre con gli arti inferiori a un livello più alto rispetto al cuore**: basta mettere un cuscino sotto il materasso, in corrispondenza dei piedi, in modo da alzarlo di circa 15-20 centimetri. Con questo semplice

Qualche consiglio in più

- **Camminare con i tacchi alti** non permette al piede di muoversi liberamente sulla superficie di appoggio. Ma non vanno bene nemmeno le zeppe altissime e le ballerine ultra-piatte. Le scarpe migliori? Quelle con tacco di 3-4 centimetri, a base larga.
- **No ai jeans molto stretti!** Sono sexy, ma ostacolano la circolazione venosa, con il risultato di non ossigenare bene i tessuti.
- **Non state a lungo nella stessa posizione.** Tenete le gambe sollevate con un piccolo rialzo sotto la scrivania, alzatevi di tanto in tanto, fate piccole rotazioni con i piedi, alternandoli alla flessione «tacco-punta».
- **La sigaretta contiene sostanze nocive** che invecchiano tutti i tessuti dell'organismo. Anche le vene ne risentono, perdendo progressivamente tono ed elasticità.



CON ALOE VERA
 A base di aloe vera (20%),
 unita a estratti di rusco,
 hamamelis, vite rossa,
 ginkgo biloba e mentolo,
 Gambe Leggere Gel
Equilibra (125 ml, 7,95 €,
 grande distribuzione) è un
 gel fresco a effetto ghiaccio
 che dona benessere.



1. Ricco di estratti di piante - tra cui camomilla, basilico, salvia e cipresso - Lait Jambes Lourdes **Clarins** (125 ml, 36,50 €, profumeria) rilassa e tonifica, assicurando alle gambe un'istantanea sensazione di benessere e leggerezza. Si può utilizzare anche sopra i collanti.

2. Per pelli sensibili e intolleranti, Defence Body Gel Defaticante Gambe **BioNike** (100 ml, 13,95 €, farmacia) punta sull'efficacia di un pool di attivi dall'effetto rinfrescante, aiuta a migliorare la circolazione cutanea, favorendo il drenaggio dei liquidi in eccesso.

3. Specifico per le donne in gravidanza, il Gel Defaticante Gambe **Mustela Maternità** (125 ml, 14,90 €, farmacia) unisce peptidi di avocado, dalle proprietà lenitive, all'estratto di mentolo, rinfrescante, regalando una sensazione immediata di relax e benessere.

4. Nuova formula per Vitalven 5 Gel **Specchiasol** (100 ml, 12,90 €, farmacia), con cinque elementi funzionali - rusco, ippocastano, centella, amamelide e giglio bianco - utile per il sollievo di gambe pesanti e stanche. Senza alcol, coloranti e parabeni.

5. Con alghe rosse del Pacifico, estratti di edera, ginkgo biloba e ippocastano più il fitosoma-escina, la Crema Riposante per Piedi e Gambe **L'Erborario** (125 ml, 12 €, negozi monomarca) esercita un'azione antiossidante, astringente e vasoprotettiva del microcircolo superficiale cutaneo.

6. Tra gli ingredienti specifici di Venadoron **Weleda** (200 ml, 19,80 €, farmacia) spicca il rame che, secondo i principi della medicina antroposofica, è il metallo legato al sistema venoso, riscalda e stimola la circolazione, la sostiene nella spinta verso l'alto.

7. Snellente Drenante Gambe **Somatoline Cosmetic** (200 ml, 35 €, farmacia) vanta il Criogen-complex™, che associa l'attività snellente della caffeina a quella drenante di escina ed estratto di rusco. Più ingredienti naturali a effetto ghiaccio, come menta piperita e mentolo.

8. Jambes Divines Fluide Teinté Corps **Caudalie** (100 ml, 26 €, farmacia) è un fluido leggero che veste la pelle con un velo dorato e satinato. Merito della formula, naturale al 92,8%, con estratto di radice di cicoria che dona un tono identico all'abbronzatura.



PIACERSI DI PIÙ



EFFETTO FREDDO

Aloevera Gel Aloe Gambe Effetto Freddo Planter's (100 ml, 11 €, erboristeria e farmacia) dona sollievo e benessere alle gambe stanche e affaticate. Tra gli ingredienti, oltre all'aloevera, estratti di mirtillo, centella asiatica, ippocastano.

gesto si annullano gli effetti della gravità, favorendo il ritorno del sangue venoso. Infine, se per qualche motivo siete costrette a letto, muovete spesso le gambe: il miglior esercizio è quello di "pedalare" venti volte a gambe all'aria, come in bicicletta».

ACQUA E FRUTTI DI BOSCO

Un discorso a sé meritano alimentazione e attività fisica. «Abituatevi a consumare molta frutta e verdura, in particolare frutti di bosco, agrumi, kiwi, cavoli e peperoni, che garantiscono l'apporto di flavonoidi e vitamina C, preziosi per la salute delle vene», consiglia Belmontesi. «E mangiate pesce almeno due volte la settimana: contiene omega 3, acidi grassi essenziali



VIA LA STANCHEZZA

Mentolo e olio essenziale di menta piperita in Jambes Légères L'Occitane (75 ml, 15,50 €, negozi monomarca), che allevia la sensazione di stanchezza di gambe e piedi, lasciando un delicato profumo ai fiori di mandorlo.

in grado di proteggere i vasi. Al contrario, meglio ridurre il più possibile il consumo di cibi fritti, grassi ed elaborati: stimolano la produzione dei radicali liberi, che invecchiano le vene. Senza contare che si tratta di alimenti calorici, che favoriscono l'accumulo di chili di troppo e, di conseguenza, una pressione aggiuntiva sulle gambe. Bere almeno due litri di acqua al giorno, per idratare e far funzionare bene l'organismo, va di pari passo con la riduzione del sale, presente anche nei dadi da cucina e negli insaccati, perché aumenta la ritenzione idrica».

MUOVITI, MUOVITI...

Come si diceva, l'attività fisica fa bene alle gambe. Vi sono molti sport (trekking, nuoto, corsa, alpinismo, sci di fondo, danza, ginnastica, ciclismo) che rafforzano i muscoli degli arti inferiori, agevolando il ritorno venoso. Ma può essere sufficiente camminare di più (mezz'ora al giorno) o andare in bicicletta. Muoversi attiva il meccanismo di pompaggio esercitato dal piede e dal polpaccio. L'importante è respirare con calma e profondamente, favorendo in questo modo anche la risalita del sangue. Primi weekend al mare? Camminate sulla sabbia: essendo morbida, il tallone sprofonda e i muscoli del polpaccio lavorano intensamente. Oppure fate passeggiate in montagna: quando inizia la salita, il tallone è più basso rispetto al resto del piede e i muscoli sono più attivi.



MIX DI ESTRATTI VEGETALI

L'efficacia di RuscoVen Bio Gel Gambe Leggere Aboca (100 ml, 14,80€, erboristeria e farmacia) si deve alla sinergia degli estratti di rusco e ippocastano con quelli di vite rossa e centella, più mucillagini di Altea.