

**la scuola delle gambe**

**S**i studia e si lavora per lo più a casa. Effetti collaterali dello smart working? Gambe pesanti e caviglie gonfie. **La sedentarietà è, infatti, una delle principali cause di stasi linfatica e sanguigna.** Insieme a una cattiva postura, un improvviso aumento (o perdita di peso), una dieta povera. Se parliamo poi di vene varicose o fragilità capillare c'è di mezzo anche la predisposizione genetica. **Tutte problematiche, sicuramente molto più femminili che maschili, che comportano un danno estetico oltre che di benessere:** dalle caviglie gonfie alla ritenzione idrica fino alle teleangectasie. Ecco le soluzioni per risolverle.

Quando l'obiettivo è cancellare le teleangectasie e sgonfiare le caviglie non c'è niente di meglio che stimolare la circolazione sanguigna e linfatica

# OPERAZIONE *leggerezza*

UN EVERGREEN

In un "programma leggerezza" che si rispetti non può mancare il drenaggio linfatico manuale, un classico che funziona sempre, da ricercare nei centri specializzati. «La tecnica originale risale agli anni '30 e passa dalle mani di un operatore esperto» spiega la dottoressa Denisa Giardini, presidente dell'AIDMOV (Associazione Internazionale del Drenaggio Linfatico Manuale Original methode Dr. Vodder) e responsabile del

trattamento dei linfedemi presso l'Ermitage Bel Air medical hotel ad Abano Terme.

### IL MASSAGGIO

«Le pressioni utilizzate molto lente, ritmate e di lieve intensità, accelerano il deflusso linfatico dalle zone di stasi verso i canali di drenaggio, in modo da liberare l'interstizio tessutale dai liquidi che vi si sono accumulati. L'effetto è di immediato benessere: si avverte subito una sensazione di leggerezza. Sono rapidi anche i vantaggi estetici in termini di gambe più toniche».

## anima fragile

La fragilità capillare non sempre è accompagnata da un evidente gonfiore degli arti inferiori. C'è e basta. È più che altro una questione genetica. Fatto sta che se i capillari si rompono o si sfiancano si rendono visibili in superficie, con un danno estetico. «Le soluzioni per cancellarli non mancano laser, luce pulsata, iniezioni di sostanze sclerosanti (classiche ma sempre valide). L'obiettivo è chiudere le teleangectasie visibili in superficie. Le applicazioni possono essere un po' fastidiose ma risolvono il quadro estetico, almeno. Poi una cura adeguata e buone norme fanno il resto per quel che riguarda la prevenzione» spiega la specialista Di Russo.

## METTI il turbo

Ci sono soluzioni capaci di mettere il turbo alla circolazione con un effetto leggerezza immediato. «È il caso della pressoterapia» spiega Silvia Maddalena, estetista e titolare del centro Milano Beauty. «È un trattamento che lavora sul sistema circolatorio e linfatico ristabilendone il buon funzionamento. Durante i 45 minuti di seduta ci si rilassa su un lettino mentre dei gambali "pressano" in modo fluido cosce e polpacci» spiega

l'estetista. «Effetti più rapidi si ottengono abbinando la pressoterapia al bendaggio freddo, eseguito con garze imbevute di sostanze drenanti, stimolanti e lipolitiche. Dopo le gambe sono subito più toniche e leggere» conclude. Sono consigliate 8 sedute. Ogni seduta costa 55 euro (75 euro con il bendaggio).

### IN THE MUD

«Funzionano sempre molto bene tutti i trattamenti a base di fango a freddo» suggerisce

Silvia Maddalena. «I miei preferiti sono quelli di origine marina per il loro potere drenante, dovuto alla presenza di sali, e la forte azione stimolante del microcircolo e lipolitica, legata alla presenza di alghe: un mix perfetto per trattare anche la cellulite» spiega. «Si applicano su tutte le gambe e si lasciano agire per 40/50 minuti» conclude l'estetista. Servono 8 sedute da un'ora. Costo: 95 euro.

Simonetta Barone

## iniezioni di bellezza

Per alleggerire le gambe e assottigliare le caviglie si può ricorrere alla mesoterapia, un trattamento medico che consiste nell'iniezione di piccole quantità di farmaci antinfiammatori, antiedemigeni, protettivi dei capillari, rivitalizzanti che possono essere anche fitoterapici o omeopatici. «I prodotti iniettati con microaghi si diffondono direttamente nell'area senza passare nel sangue, risparmiando così anche fegato, reni e stomaco. Un vantaggio per l'organismo» spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Formia. L'effetto? «Migliora la circolazione e il drenaggio veno-linfatico, riduce la ritenzione idrica, la pelle è più tonica ed elastica, le gambe subito più leggere» aggiunge. Un ciclo varia da 8 a 10 sedute: le prime 4/5 ogni settimana le altre ogni 15 giorni. Il costo è di 80/100 euro a seduta.

### LA CARBOSSITERAPIA

In caso di insufficienza venosa è molto valida la carbossiterapia. «La somministrazione sottocutanea di CO<sub>2</sub> medicale determina, già dalle prime sedute, un netto miglioramento della sintomatologia legata alla stasi venosa. In più riduce la visibilità dei capillari poiché agisce sulla circolazione, incrementando la rapidità del flusso sanguigno e apportando maggiore ossigenazione ai tessuti» suggerisce la dottoressa Di Russo. Il numero di sedute è da personalizzare. Costo: 100 euro a seduta.