

COME STAI

CALABRONI KILLER
SIAMO TUTTI A RISCHIO?

CADUTA CAPELLI
LE TECNICHE DI AUTOTRAPIANTO
A CONFRONTO

SFOGHI SULLA PELLE
SARÀ COLPA DELLO STRESS?

GLI ALIMENTI PER DEPURARSI
DA SCORIE E TOSSINE

TRASGRESSIONE
PERCHÉ D'ESTATE
È PIÙ FACILE

FARMACI ANTIACIDI
ATTENZIONE A
NON ABUSARNE

CONTRACCEZIONE
LE RISPOSTE AI DUBBI
PIÙ COMUNI

GAMBE PESANTI

JULIA ROBERTS
Per evitare gonfiore
e pesantezza
d'estate usa sandali
e scarpe senza tacca

COLESTEROLO
TUTTE LE NOVITÀ
SULLE CURE



GAMBE IN MOSTRA

La modella tedesca
Heidi Klum, 43 anni.

LO SPECIALISTA

La dottoressa **Mariuccia Bucci**, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni (Milano), è vicepresidente dell'Isplad (International Italian society of plastic-aesthetic regenerative and oncologic dermatology). Ha fondato il Dipartimento di nutridermatologia, nuova branca della dermatologia plastica che studia le carenze dei principi nutritivi nella pelle e la loro eventuale integrazione dall'interno.

Collabora con diverse aziende dermocosmetiche in qualità di consulente scientifico.



DA GONFIE, PESANTI E INDOLENZITE POSSONO DIVENTARE TONICHE, LISCE, SENZA SMAGLIATURE NÉ CAPILLARI VISIBILI. COME? SCEGLIENDO PRODOTTI SPECIFICI AD AZIONE DRENANTE, RIDUCENTE E VASOPROTETTIVA, IN GRADO DI RIDARE ELASTICITÀ ALLA PELLE

Vorremmo mostrarle snelle e slanciate, con la pelle liscia, magari già velate da un'abbronzatura leggera. Ma i mesi di trascuratezza invernale lasciano il segno e così **scopriamo gambe gonfie e appesantite, percorse da venuzze in rilievo, screpolate sulle ginocchia e sui talloni.** È vero che alcuni disturbi, come cellulite e varici, hanno una base genetica, ma si può fare molto per evitare che peggiorino. Mantenere un peso nella norma, per esempio, non solo aiuta a slanciare la figura, assottigliando cosce e fianchi, ma favorisce anche la circolazione, contrastando gonfiore e cellulite. **Evitare sbalzi di peso previene le smagliature ed evita che la pelle diventi flaccida e molle.** Oltre a dieta e sport, per gambe belle e in salute servono cosmetici specifici, studiati per contrastare i principali inestetismi: gonfiore, cellulite, disidratazione, smagliature, perdita di tono.

CIRCOLAZIONE IN TILT

La salute delle gambe, secondo recenti dati, rappresenta un serio problema per oltre 20 milioni di italiani. **Nelle donne, i disturbi circolatori sono quattro volte più frequenti che nell'uomo.** Se prima comparivano solo in tarda età, oggi, in base a un'indagine Istat, i primi sintomi si avvertono già a 15-20 anni nelle donne e a 30 negli uomini. **All'origine, una predisposizione genetica** associata a vari fattori, come sovrappeso, sedentarietà, professioni che costringono a restare tutto il



CATERINA BALIVO
36 anni

Il caldo e gli sbalzi termici danneggiano i capillari e seccano la pelle: sono da evitare saune, lampade abbronzanti, lunghe esposizioni al sole nelle ore più calde. In spiaggia bagnate spesso le gambe con acqua fresca e/o camminate a piedi nudi sulla battigia, con il livello dell'acqua sopra le ginocchia.



KELLY BROOK
36 anni

Durante i lunghi viaggi in auto, fate frequenti soste per sgranchire le gambe. In aereo, treno o bus, non state a lungo nella stessa posizione e non accavallate le gambe, fate stretching, anche da sedute (sollevare i piedi sulle punte o ruotare le caviglie) e ogni mezz'ora alzatevi a fare due passi.

giorno in piedi o seduti, case troppo riscaldate, lunghi viaggi in auto o aereo. Anche i difetti del piede, le andature alterate, le posture scorrette e alcune calzature (sandali, zeppe e zatteroni) influiscono negativamente sulla circolazione. Il sangue ristagna nelle vene: la parete venosa si sfianca e si dilata, le valvole non riescono più a contenere il flusso sanguigno che, invece di salire verso il cuore, comincia a scendere verso il piede. Gravidanze, invecchiamento e sovrappeso peggiorano il problema. **Compiono le varici: vene superficiali dilatate, dall'aspetto bluastro e tortuoso.** Colpiscono soprattutto la grande safena, che decorre lungo la parte interna della gamba e della coscia, la piccola safena, che risale lungo il polpaccio fino all'incavo del ginocchio, e le vene collaterali. **Stanchezza, senso di pesantezza e gonfiore alla parte bassa della gamba sono i segnali più comuni,** accompagnati talvolta da dolore, sensazione di indo-

lenzimento e bruciore. Le vene più piccole, **i capillari, formano un reticolo blu-rosso superficiale "a tela di ragno"**, con una zona centrale più scura che ramifica verso l'esterno.

CONTROMOSSE COSMETICHE

Lo specialista da interpellare ai primi segnali è l'angiologo che, attraverso la visita e l'esecuzione di alcuni esami (ecocolordoppler), fa una mappa dei rami venosi e, in base alla gravità del problema, sceglie il trattamento più adatto: **calze elastiche, farmaci, riabilitazione vascolare** (drenaggio linfatico manuale e pressoterapia) **oppure tecniche chirurgiche.** I cosmetici aiutano ad alleviare i fastidi ed evitano che i disturbi peggiorino. Contengono soprattutto attivi protettivi dei capillari, come **estratti di ippocastano, vite rossa, ginkgo biloba, betulla, edera, mirtillo ros-**

so, pungitopo (rusco). I rizomi di quest'ultimo sono ricchi di ruscogenine, saponine e flavonoidi: l'estratto favorisce la funzionalità del microcircolo. Creme e gel si massaggiano partendo dalla pianta del piede verso la caviglia, per poi salire verso il polpaccio e la coscia: migliorano il tono venoso, aumentano la resistenza dei vasi, diminuiscono l'edema e favoriscono l'autoriparazione dei capillari. Per il gonfiore sono utili i cosmetici ad azione vasoprotettiva e drenante, a base per esempio di **escina, fosfatidilcolina** (un costituente della membrana cellulare), **oxerutina** (della famiglia dei flavonoidi), **centasina** (dalla centella asiatica) e **canfora:** agiscono sui capillari aumentando la resistenza e riducendone la permeabilità che consente al liquido di infiltrarsi nei tessuti, gonfiandoli. Alcuni cosmetici "a effetto ghiaccio" si



PAMELA ANDERSON
49 anni

Al sole applicate creme con alto indice di protezione (SPF 50+), per evitare scottature ed eritemi che, oltre a disidratare la cute e provocare invecchiamento precoce, aumentano i rischi di tumori. Si può anche ricorrere a emulsioni leggermente colorate che minimizzano le imperfezioni e uniformano il colorito.



MARTINA COLOMBARI
41 anni

Approfittate del maggiore tempo libero e del clima per fare sport. Corsa, nuoto, aquagym, bicicletta, sci di fondo, ballo e golf rendono più fluida la circolazione e tonificano la parete venosa. Consigliato il fitness in piscina: l'azione meccanica dell'acqua funziona come un massaggio naturale.

4 ESERCIZI DA FARE A CASA

Ecco quattro semplici esercizi da praticare anche ogni giorno, per migliorare la circolazione venosa e alleggerire le gambe.

1 Sdraiate a terra, con la schiena sul pavimento, sul letto o su un tappetino, sollevare le gambe piegando le ginocchia. Ruotare, quindi, i piedi facendo 8-10 rotazioni, prima in un verso e poi nell'altro. Ripetere per 3-4 volte in totale.

2 Sdraiate con la schiena a terra, sollevare le gambe alternativamente, facendole ruotare come se si stesse pedalando. Dopo 10-15 rotazioni, riposarsi un attimo e ricominciare. Ripetere il tutto per 3-4 volte.

3 Sdraiate supine, oppure con il busto leggermente rialzato, distendere bene le gambe, quindi flettere e distendere i piedi il più possibile, in modo continuativo, per circa 20 volte. Riposarsi e ripetere ancora 1 o 2 volte.

4 In piedi, appoggiandosi con le mani allo schienale di una sedia o al muro, alzare i talloni e mettersi sulle punte dei piedi e tornare con i talloni a terra. Fare almeno 20-30 ripetizioni in modo continuativo.

possono tenere in frigorifero: contengono **aloe vera**, calmante, **mentolo**, rinfrescante, ed estratto di **alga rossa**, dall'azione idratante, protettiva e nutriente. **Gli spray invece sono indicati come rimedio d'emergenza.** Si spruzzano più volte al giorno, ogni volta che se ne sente la necessità: in ufficio, in aereo, dopo la palestra, partendo dalle caviglie e risalendo fino alle cosce. Associano virtù drenanti, decongestionanti ed emollienti: rinfrescano, sgonfiano gambe e piedi, alleviano fastidio e prurito, donando un'immediata sensazione di leggerezza. Alcuni

possono essere utilizzati anche sopra le calze.

STRATEGIA IN&OUT CONTRO LA CELLULITE

Anche la cellulite è un problema di circolazione: riguarda sempre di più le giovanissime, anche quelle magre e le sportive. **La causa è un'infiammazione del tessuto adiposo sottocutaneo**, dovuta a una scorretta microcircolazione che ne altera il metabolismo, provocando un aumento del volume delle cellule adipose, con ritenzione idrica, ristagno di liquidi e ispessimento del tessuto connettivo, che si organizza in fasci

fibrotici. **La predilezione per il genere femminile è dovuta a ragioni ormonali**, oltre che costituzionali e morfologici. Ma anche l'uomo può esserne colpito. Per combatterla, soprattutto ai primi stadi sono utili i cosmetici che associano principi vasoattivi (essenziali per migliorare il tono vascolare) a ingredienti lipolitici (che favoriscono lo smaltimento degli accumuli adiposi e ne preven- gono la formazione), come carnitina e caffeina, capsico (derivato dal peperoncino), genisteina, estratti di spirulina, alga bruna, plancton marino, caffè verde. Quest'ultimo, oltre alla

caffeina, contiene acido clorogenico, drenante e lipolitico: tonifica e leviga la pelle nelle aree cellulitiche e ristabilisce il film idrolipidico. Le foglie di **centella asiatica** contengono flavonoidi, tannini e centeloidi che contrastano gli inestetismi della cellulite e favoriscono il microcircolo. Chi non ha la pelle sensibile può **rinforzare il trattamento con l'utilizzo di prodotti ad azione termoattiva** (creme e fanghi): gli attivi contenuti (sali marini, estratti di alghe, argilla bianca e verde, oli essenziali) generano un rapido abbassamento della temperatura locale, seguito da un innalzamento che va a stimolare il drenaggio linfatico e la circolazione sanguigna. Alcune formulazioni sono ultra rapide: il fango si applica sotto la doccia nelle zone critiche, si lascia in posa per tre minuti e si risciacqua. Altre invece sono studiate per agire di notte: sono super concentrate, ad azione

GAMBE IN MOSTRA

NINA MORIC
40 anni



Massaggi e spugnature con acqua fredda sono ottimi stratagemmi per restituire slancio e leggerezza alle gambe accaldate: si procede risalendo lentamente dal piede verso la coscia, prima sul lato esterno poi su quello interno, con ampi movimenti circolari.

d'urto, si applicano prima di coricarsi e lavorano nelle ore di riposo, quando la pelle è più ricettiva agli attivi dei cosmetici e si rigenera a doppia velocità. Per potenziare l'azione dei cosmetici **si possono assumere per bocca integratori a base di centella, diosmina, rusco, resveratrolo, meliloto**, che favoriscono la circolazione venosa, estratti vegetali ad azione diuretica e antigonfiore, come peduncolo di ciliegia, ortosifonide e betulla estratti di ananas (bromelina), mirtillo e spirea, che proteggono i vasi sanguigni, hanno proprietà antinfiammatorie e contrastano l'edema delle gambe. **Se la cellulite è associata ad accumuli adiposi, meglio quelli con carnitina, capsioco, pepe nero, caffè verde, arancio amaro** (i frutti contengono catecolamine tra cui la sinefrina, che stimola il metabolismo). Per gli stadi più avanzati, solo con la prescrizione del medico, ci sono i farmaci a base di levotiroxina ed escina, per bocca e/o in crema: due cicli di trattamento di quattro settimane ciascuno, intervalla-

ti da un mese di pausa, consentono di ottenere risultati duraturi.

PELLE DI NUOVO MORBIDA E IDRATATA

Dopo mesi trascorsi intrappolata dentro calze e collant, la

pelle delle gambe appare ruvida e screpolata. Essendo meno ricca di sebo e lipidi rispetto a quella del viso, si secca più facilmente. Garantire un'adeguata idratazione non è solo un gesto di bellezza: senza il suo patrimonio idrico, la cute non può proteggersi dall'attacco degli agenti esterni e invecchia precocemente. **Il primo passo è levigarla con uno scrub**, insistendo sulle parti più ruvide: ginocchia, dorso dei piedi, talloni. Sulla pelle umida o asciutta, si ripete l'operazione una volta alla settimana: serve a togliere gli ispessimenti che tolgono luminosità alla cute, per prepararla a ricevere i primi raggi di sole. **La crema idratante va applicata ogni giorno, dopo la deterzione:** deve contenere attivi nutrienti e protettivi, come acido ialuronico, ceramidi, burro di karité, oli vegetali (argan, jojoba, avocado, germe di grano). Alcuni prodotti svolgono anche un'azione blandamente esfoliante, grazie alla presenza di acidi della frutta e altri attivi che migliorano la grana della pelle. **Chi ha poco tempo può op-**



JULIA ROBERTS
48 anni

Di sera, evitate i tacchi vertiginosi, le scarpe a punta (vanno preferite le calzature comode e alte massimo cinque centimetri), i vestiti troppo aderenti e i jeans "seconda pelle" che comprimono le gambe soprattutto a livello dell'inguine.

GUIDA AGLI ACQUISTI

1 CREMA EFFETTO FREDDO

Perfetta per le pelli sensibili e per chi soffre di fragilità capillare, Iodase Actisom Ice è un trattamento cosmetico coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite con effetto criogenico. Rimodella cosce e glutei e protegge dagli arrossamenti. In farmacia, 35 euro.

2 BUSTINE VASOPROTETTIVE

Utile in caso di gambe gonfie e pesanti, Destasi Forteven Plus di Pool Pharma è un integratore alimentare dall'azione vasoprotettiva e capillarotonica grazie alla presenza di vitamina C, dell'estratto secco di Vite Rossa e del complesso di bioflavonoidi. Favorisce anche il microcircolo grazie all'estratto secco di Centella asiatica e Amamelide. In farmacia, 14 bustine, 13,60 euro.

3 PER PRESERVARE L'ELASTICITÀ

L'Olio Corpo di mandorle biologico di Omia è ricco di acido oleico e linoleico per una funzione ammorbidente e rigenerante. Ideale per prevenire le smagliature, si assorbe in fretta e non lascia tracce d'unto. Nella grande distribuzione, flacone da 100 ml, 6,60 euro.

4 GEL TONIFICANTE ALLA VITE ROSSA

Una formulazione a base di ingredienti vegetali di qualità, per gambe affaticate, pesanti e gonfie. Vite Rossa Gambe Gel di Erbamea contiene infatti, oltre a estratti certificati biologici di Vite rossa, estratto di Centella asiatica biologico, Ippocastano, Rusco, Mentolo naturale. In erboristeria, tubo da 125 ml, 12,50 euro.





KEIRA KNIGHTLEY
31 anni

Cercate di bere tanta acqua nel corso dell'intera giornata per garantire un'adeguata idratazione e favorire l'eliminazione delle tossine.



ANNA TATANGELO
29 anni

Dormite con i piedi sollevati (basta mettere uno o due cuscini sotto il materasso). Si tratta di un rimedio utile per favorire il ritorno della circolazione venosa verso il cuore.

tare per le formule a risciacquo, da usare sotto la doccia, o i nuovi spray idratanti, che si applicano in un minuto e penetrano rapidamente, consentendo di rivestirsi subito.

RICUCIRE GLI STRAPPI

In chi è predisposto **le smagliature possono comparire già durante l'adolescenza.** Inizialmente sono lisce ed estroflesse, rosate o rosso-violece (si parla di "striae rubrae"), ma con il tempo diventano bianco-perlacee ("striae

albae") e appaiono crespe e atrofiche. Le cause: diete troppo drastiche, stress, attività fisica intensa, sport agonistici e assunzione prolungata di alcuni farmaci, come i corticosteroidi. **Per difendersi bisogna preservare l'elasticità della pelle,** cioè la sua capacità naturale di resistenza alla trazione. L'obiettivo dei cosmetici elasticizzanti, da usare fin da

giovani, è stimolare i fibroblasti a produrre nuove fibre collagene ed elastiche e favorire la riparazione naturale della cute nelle aree danneggiate, restituendole elasticità, levigatezza e turgore. **L'attivo più usato è l'olio di mandorle dolci,** ideale anche per le giovanissime e in gravidanza. E poi acido ialuronico, aminoacidi, allantoina,

derivati di glicosaminoglicani, complessi multivitaminici (A,B5, E, PP), echinacea ed estratti di Boswellia serrata, Rosa mosqueta e Prunus dulcis. Quando invece le smagliature sono alla fase finale, si può ricorrere (con prescrizione medica) a prodotti contenenti diidrossiacetone, eritrosio, retinolo acetato o altre sostanze coloranti che diminuiscono il contrasto tra le smagliature e la cute sana. Con il tempo, i fibroblasti cominciano a rallentare le loro funzioni: diminuisce la produzione di fibre elastiche, con conseguente perdita di tono e cedimento delle strutture di sostegno della cute. Il risultato è una pelle più atona, rilassata, cadente. Gravidanze, diete ripetute, vita sedentaria e altre abitudini possono accelerare questo processo. **Dopo i 40 anni, optare per cosmetici ad azione ricompattante e ridensificante, a effetto tensore,** a base di estratti di echinacea e centella asiatica, acido ialuronico, vitamina E, collagene marino, proteine del grano, acido ursolico, astaxantina, estratto di noce verde, olio di tamanu. **Una delle ultime novità è il fospidin,** formato da fosfolipidi estratti dalla soia e glucosamina: i primi rinforzano le membrane delle cellule cutanee, la seconda favorisce la formazione di acido ialuronico. Il mix delle due sostanze idrata la pelle in profondità, svolge un'azione antiage e allo stesso tempo combatte i testismi della cellulite, adiposità localizzate e smagliature. ■

5 PER MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE

Utile per il trofismo del microcircolo nelle insufficienze venose croniche, **Euvenol Forte** di Named contiene componenti tonificanti e antiossidanti quali bioflavonoidi, Rutina, Diosmina, Esperidina, vitamine E e C, Bromelina, Escina, Meliloto. In farmacia, 30 compresse, 19,95 euro.

6 GAMBE LEGGERE

Arricchita con Centella, che protegge i capillari e combatte il gonfiore, **Soliven gambe leggere Crema di Bios Line** favorisce la funzionalità del microcircolo e allevia stanchezza e gonfiore grazie a un mix di attivi fitoterapici. In farmacia ed erboristeria, 100 ml, 14 euro.



7 UN SOLIEVO IMMEDIATO

Grazie al suo effetto vasocostrittore, anestetico, drenante e antifiedemigeno, **Gel Freddo Benex** di Erboristeria Magentina rinfresca le gambe, ne diminuisce il gonfiore, allevia la pesantezza, lenisce l'infiammazione e migliora la circolazione e la permeabilità capillare. In erboristeria, 50 ml, 5,80 euro o 200 ml, 16,90 euro.

8 GOCCE DI IPOCASTANO

Grazie ai flavonoidi di cui è ricco, che conferiscono l'effetto protettore dei vasi sanguigni, il **Gemmoderivato Madre Bio Ippocastano** in gocce di Vitaflor può essere utilizzato nei casi di varici agli arti inferiori, insufficienza venosa e disturbi della circolazione venosa in generale. In farmacia, 15 ml, 18,95 euro.

Roberta Camisasca