

“

Le abitudini della vita moderna non sempre giovano al benessere e all'estetica

a cura di

Enrico Motta

Specialista Chirurgia plastica ricostruttiva e estetica



LA BELLEZZA E LA SALUTE DELLE GAMBE

Le gambe femminili sono da sempre poste sotto i riflettori, tant'è vero che ogni donna desidererebbe avere gambe magre, tornite e sode. L'ideale di bellezza prevede che siano slanciate con la caviglia fine, ben definite, ma non particolarmente muscolose. Un recente studio, su base statistica, evidenzia, però, come circa un terzo delle donne intervistate ritiene che

Le posizioni sedentarie, le gambe accavallate, i tacchi alti, l'attività fisica più impegnativa, la corsa sono elementi certamente non salutari per la circolazione degli arti inferiori

la bellezza risieda anche nella salute nelle gambe stesse.

Il concetto di gamba sana e bella è tanto più vero, se pensiamo che la comparsa di sintomi, quali il senso di stanchezza, formicolii o senso di freddo, è spesso associata ad inestetismi inizialmente accennati e, via via, più marcati come gonfiore, teleangectasie e rossori.

Senza alcun dubbio le abitudini della vita moderna non sempre giovano alla salute e all'estetica delle gambe: infatti le **posizioni sedentarie, le**

gambe accavallate, i tacchi alti, l'attività fisica più impegnativa, la corsa sono elementi certamente non salutarissimi per la circolazione degli arti inferiori.

Quale strategia scegliere?

La risposta è necessariamente legata alla problematica, che si intende risolvere.

Il senso di **gamba gonfia** ed, a maggior ragione, la presenza di **ritenzione** trovano molteplici possibili **soluzioni**. Alcune semplici abitudini quotidiane spesso si rivelano molto efficaci: il ricorso ai **collant a compressione graduata**, l'**attività fisica aerobica** lenta e prolungata come la camminata, **cicli di linfodrenaggio** o **pressoterapia** possono giovare in modo significativo. Il movimento muscolare morbido e continuativo, che si compie camminando, funge da pompa sul sistema venoso e **favorisce la circolazione** oppure la pressione del massaggio **stimola il drenaggio dei liquidi**.

Altri piccoli trucchetti sono il dormire con un cuscino sotto i piedi, in modo che, durante le ore del riposo, risultino più alti rispetto al bacino, privilegiare i cibi poveri di sale, nei lavori sedentari posizionare un piccolo rialzo al di sotto dei piedi per chi sta seduto oppure compiere dei piccoli passi sul posto per chi rimane in posizione eretta per lungo tempo. Non da ultimo risulta benefico il ricorso ad **integratori**, che facilitino il drenaggio.

Allo stesso modo è utile evitare ciò che produce affaticamento del sistema venoso come la corsa e tutta l'attività fisica, che possa stressare il sistema circolatorio nonché il fumo.

Dal punto di vista estetico e sanitario esistono molteplici **trattamenti** idonei al miglioramento del microcircolo come l'**Icoone** e la **Carbositerapia** nonché una valutazione del posturologo, che può correggere eventuali di-

fetti di appoggio plantare. Non dimentichiamoci della indispensabile figura del nutrizionista, che può modificare abitudini alimentari malsane e permettere un recupero del peso forma.

Inestetismi quali le **teleangectasie** meritano la valutazione del **chirurgo vascolare**, che, dopo uno studio del sistema venoso, può ricorrere alle **sclerosanti** oppure ai **trattamenti laser** assistiti. Le forme di cellulite più grave possono, talvolta, trovare contenimento grazie all'intervento del medico estetico, che può indirizzare la paziente verso il trattamento a lei più indicato.

Infine le forme di adiposità localizzata delle cosce e delle ginocchia, che colpiscono le donne tipicamente mediterranee con habitus ginoide, trovano risoluzione solo col ricorso ad interventi di liposcultura, che non hanno la velleità di indurre un calo del peso oppure di tonificare i tessuti, bensì di ridisegnare una silhouette poco armonica. ■

