IMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMEN CONSUMI, AMBIENTE

SOLO € 1,0

VIVE SAN e bell

CAVIGLIE *da scoprire*

3 TRATTAMENTI PER AVERLE SOTTILI, DA 70 EURO A SEDUTA

MENOPAUSA

C'è una nuova soluzione per i disturbi più fastidiosi

Vacanze di benessere

SOFFRI DI CUORE O DI TIROIDE? PENSA ADESSO DOVE ANDARE QUEST'ESTATE

DIRITTI E SALUTE

Dal colesterolo alle allergie: come orientarsi con le nuove regole sugli esami

Trekking yoga

UNISCE LA MEDITAZION ALLA PRATIC SPORTIVA: I BENEFI

STIPS

Scopri la causa co la nostra "mappa

Ernia del disc

La cura soft con la radiofrequenza pulsata

Ti serve un coach

PER DIMAGRIRE, SALVAR IL MATRIMONIO SENTIRTI VINCENTE.

SOTTOVUOTO

Un metod di cottura antico ogg rivalutato: come far

DALL'AMERICA

la dieta *di Gisele Bündchen*

per scolpire pancia, cosce e fianchi

PRONTE A SCOPRIRE le caviglie?

Troppo grosse per la maggior parte delle donne, da nascondere sotto i pantaloni per molte altre. Le tecniche più o meno soft per renderle più sottili

Le donne? Sono i giudici più severi di se stesse, del proprio corpo e, soprattutto, delle loro gambe. Lo conferma un recente sondaggio, che ha coinvolto 1.000 rappresentanti del gentil sesso, tra i 25 e 50 anni: oltre la metà si è detta insoddisfatta di caviglie e polpacci. Zone accomunate dalla stessa condanna - troppo grosse! - e dal medesimo destino: diventare i bersagli privilegiati di diete e lunghe sessioni in palestra. Anche nell'arsenale della medicina estetica si possono trovare tante armi mirate, ognuna più o meno indicata a seconda dell'origine e dell'entità del problema. Il dottor Sergio Noviello, chirurgo estetico e medico estetico a Milano, ci aiuta a fare la scelta giusta.

Prima si individua il problema...

I difetti alle caviglie possono essere costituzionali, cioè un "regalo" di madre natura, ma possono anche essere «favoriti da uno stile di vista scorretto, visto che alimentazione e attività fisica giocano un ruolo chiave per la salute e l'aspetto estetico delle caviglie» spiega il dottor Noviello.

* I problemi più comuni che tolgono armonia alle caviglie?

- La **ritenzione di liquidi**, di origine genetica o farmacologica (uso della pillola contraccettiva, per esempio), legata a certe malattie (a reni, cuore, intestino), o di tipo venoso-linfatico (edemi);
- la **cattiva circolazione**, che si manifesta con gonfiore e teleangectasie visibili;
- gli **accumuli di grasso** localizzato;
- il **sovrappeso** e l'obesità.

... poi si sceglie la soluzione

Prima di individuare il trattamento più adatto, il medico procede con una visita accurata, informandosi sulla storia sanitaria della persona e sul suo stile di vita.

* Se lo ritiene necessario, prescrive **un ecocolordoppler** agli arti inferiori, esame non invasivo né doloroso, che consente di valutare il funzionamento del sistema circolatorio ed escludere eventuali malattie venose.

* A questo punto, ha tutte le informazioni per scegliere la metodica o una combinazione tra le seguenti soluzioni:

- **in caso di ritenzione idrica**, calze elastiche a compressione graduata, per favorire il ritorno venoso, fleboterapia rigenerativa tridimensionale, per stimolare la circolazione, ed endermologie per ridurre gli edemi e il ristagno di liquidi;
- **in caso di grasso localizzato**, laser lipolisi per eliminare i cuscinetti adiposi e, quando arriverà in Italia, le iniezioni di Kybella, farmaco che riduce i depositi;
- **in caso di sovrappeso**, liposcultura alimentare, cioè una dieta mirata abbinata a un pool di aminoacidi combinati.

La liposcultura alimentare

Sul fronte nutrizionale, è stata messa a punto da poco anche la "liposcultura alimentare", che parte da un presupposto: il grasso localizzato è caratterizzato da un metabolismo diverso perché, visto il suo ruolo di riserva energetica per l'organismo, è l'ultimo a essere "colpito" dalla dieta. Inoltre «gli estrogeni e l'insulina sbilanciano i processi di liposintesi e lipolisi, favorendo l'accumulo di grasso. Così la sola dieta ipocalorica si limiterebbe ad agire sul grasso ubicato nelle zone più magre lasciando inalterate le adiposità localizzate, per esempio nelle caviglie. Con la liposcultura alimentare si agisce in modo più mirato, assicurando una perdita del peso corporeo fino al 10% in 10-14 giorni» conclude Noviello.

Come si procede

Dopo un'attenta analisi della persona, il medico prescrive una dieta normo-proteica abbinata a un integratore a base di proteine e un pool di aminoacidi per «ridurre la produzione di insulina e attivare la produzione dell'ormone della crescita» dice l'esperto. Questo si traduce in un calo dei cuscinetti adiposi, mantenendo inalterata la massa magra. «Dopo il trattamento e i controlli, viene impostata una nuova dieta» dice l'esperto.

LO STILE DI VITA "PESA"

La medicina estetica può far molto, ma non tutto. Per conquistare e mantenere caviglie sottili, è necessario un piccolo sforzo a tavola, seguendo un regime povero di sale e di cibi che lo contengono (formaggi, scatolame, insaccati), e fuori casa, praticando uno sport aerobico, almeno tre volte alla settimana.

✔ Tra le attività che stimolano maggiormente la circolazione delle gambe, dare la preferenza a quelle dinamiche e con poco carico, come il tapis roulant o la bici da camera, e a tutti gli sport in acqua.

→ GLI SPORT ACQUATICI SONO UN TOCCASA

LE PRESSIONI "OSMOTICI

I trattamenti

La fleboterapia

All'origine di caviglie gonfie, c'è spesso una pessima circolazione sanguigna e linfatica, denunciata dalle vene varicose e dalle **"teleangectasie"**. «Si tratta di capillari che diventano visibili sulla cute con ramificazioni blu-viola e che sono causati dalla pressione di vasi superficiali dilatati in modo abnorme per la quantità di sangue che, dal circolo profondo, si riversa in superficie» spiega Noviello.

* Perché questo succede? «Perché le valvole delle **vene perforanti**, cioè quelle che collegano sistema venoso profondo e superficiale, **non funzionano più bene** e diventano incontinenti» chiarisce l'esperto.
* Eliminare le une (valvole) o gli altri (vasi superficiali), però, non risolverebbe il problema una volta per tutte. La fleboterapia rigenerativa tridimensionale agisce diversamente.
* In pratica **«rinforza le pareti dei vasi superficiali** dilatati, riducendone il diametro e normalizzando la pressione sanguigna del circolo superficiale» spiega il chirurgo estetico. Ripristinata la corretta funzionalità dei vasi, le varici e le teleangectasie spariscono e non si riformano.

Come si procede

Il trattamento, che dura circa **20 minuti per gamba**, si effettua «iniettando con aghi sottilissimi una soluzione rigenerativa nei vasi visibili e in quelli evidenziati dal trans illuminatore, un'apparecchiatura che "individua" i vasi profondi più danneggiati» dice ancora l'esperto.

* Al termine, è possibile riprendere subito le normali attività quotidiane, indossando calze a compressione graduata per qualche giorno.

QUANTE SEDUTE

A seconda del grado del problema vascolare, bisogna mettere in conto uno, due o tre cicli di trattamenti. «Ogni ciclo prevede tre sedute per gamba, una ogni 15 giorni. I risultati definitivi si ottengono in uno-tre mesi» puntualizza Noviello.

i costi

180 EURO A SEDUTA, IL PACCHETTO DI TRE SEDUTE COSTA 450 EURO

›

. LE CAVIGLIE PERCHÉ

MOLANO L'ELIMINAZIONE DEI LIQUIDI IN ECCESSO CON UN EFFETTO DRENANTE

L'endermologie

Stimolare la micro-circolazione e riaprire i dotti linfatici grazie a una sorta di **"ginnastica" della pelle e dei tessuti**. È questo l'obiettivo di una tecnica ormai rodata, che si utilizza anche per rimodellare la silhouette, migliorare la consistenza della pelle e, nel caso delle caviglie, ridurre gli accumuli di grasso localizzato ed eliminare il gonfiore legato alla stasi venosa.

* Questi risultati si ottengono grazie alla capacità di **riarmonizzare il tessuto connettivo** e di favorire gli scambi metabolici, ossigenando pelle e tessuti.

Come si procede

«Con un macchinario dotato di un manipolo, si effettua una leggera aspirazione della pelle associata a un rotolamento e srotolamento della plica cutanea, sulla quale si agisce con frequenze e potenze di stimolazioni differenti» dice l'esperto.

* Grazie a questa ginnastica della pelle «il tessuto connettivo riacquista **tonicità ed elasticità**, viene favorito il riassorbimento dell'acqua in eccesso, delle sostanze tossiche e del grasso».
* Le sedute sono così "leggere" da essere adatte dopo la gravidanza, contro la ritenzione idrica.

QUANTE SEDUTE

Dalle 8 alle 10, ognuna di 35 minuti circa.

i costi

70 EURO CIRCA A SEDUTA

→ I RISULTATI OTTENUTI DOPO I TRATTAMENTI DURANO IN ASSENZA DI FORTI VARIAZIONI DI PESO

IL ROMPI-GRASSO

È in commercio negli Usa, Svizzera e Australia, ma presto varcherà i confini italiani. Il suo nome? Un programma: Kybella. «Questo farmaco usa un composto di origine naturale, l'acido desossicolico, per rompere le cellule di grasso» spiega Noviello, esperto nel suo impiego in estetica. Il risultato «non è solo una perdita di cellule di grasso nella zona, ma una maggiore produzione di collagene, a vantaggio della pelle». Come si usa? «Kybella si inietta nell'area con un ago sottile, in pochi minuti, senza anestesia né effetti collaterali».

La laserlipolisi o laserlisi

È la tecnica più efficace attualmente disponibile per eliminare i depositi di grasso localizzato e per rimodellare la zona. Nonostante sia veloce e non dolorosa, prevede un intervento.

* Ecco perché è indispensabile una **visita preventiva** con il chirurgo per valutare la consistenza e l'elasticità della cute, l'entità, l'ampiezza, la profondità e la localizzazione dei cuscinetti adiposi, ma anche per **soppesare «le aspettative** e i risultati oggettivamente ottenibili» chiarisce il medico.

Come si procede

L'intervento, che dura circa **20 minuti**, si effettua in anestesia locale. «Si usa una fibra ottica con un diametro di un terzo di millimetro, collegata a un **laser Neodimio-Yag**, che "disgrega" le cellule adipose, poi riassorbite determinando la scomparsa del cuscinetto» dice il dottor Noviello.

* Se ben eseguita, la tecnica non è traumatica e non provoca ecchimosi: si può lasciare l'ambulatorio il giorno stesso e l'unica indicazione è di indossare calze a compressione graduata o una guaina elastica per una settimana. Il risultato finale si vede dopo otto settimane circa e dura solo se non subiscono forti variazioni di peso.

QUANTE SEDUTE

Basta una sola seduta.

i costi

950 EURO CIRCA

Servizio di Lorenza Resuli.
Con la consulenza del dottor Sergio Noviello, chirurgo estetico e medico estetico a Milano.