

“IN GAMBISSIMA”



ELLE Weekly ITALIA

PREZZO SPECIALE 1€ 1,50

Moda COUNTRY GRUNGE

PER RAGAZZE RIBELLI E GLI IMBOTTITI PER LUI & LEI

Viaggio in India 10 ANNI DI MENO CON L'AYURVEDA RETREAT

25 novembre contro tutti gli abusi LA VIOLENZA SPIEGATA ALLE BAMBINE

AMANDA SEYFRIED AMA CHI SEI, DIVENTA CIÒ CHE VUOI

COSA SIGNIFICA ESSERE UN UOMO: gli adolescenti rispondono

CHE GAMBE Preparatele ora per l'estate

N. 45 - 30/11/2019 - SETTIMANALE - ELLE € 3,50
ELLE € 1,50 IN EDICOLA DAL 27/11/2019
AUT. MIN. 05-64 CONVE. D'ATTOR. 64/20 F. 64 D. 65 50 GR-64 L. 114 64 PFE
COD. E. 3.50 E. 03.50 USA \$ 4.95 CAN. \$ 5.95 MEX. \$ 6.95



IN GAMBISSIMA

Prendersene cura come stile di vita, 365 giorni all'anno. Con protocolli diversi, ginnastica ad hoc, alimentazione corretta. Le gambe, per essere belle e quindi in salute, hanno bisogno di costanza e di programmazione: «I trattamenti last minute non possono far miracoli», spiega il professor Francesco Setacci, medico specializzato in chirurgia vascolare che opera per la clinica Juneco di Milano. «Il motivo è semplice: cellulite, stasi linfatica e circolazione venosa rallentata sono patologie spesso collegate tra loro e vanno affrontate insieme per ottenere risultati evidenti e duraturi».

«Se l'obiettivo immediato è sgonfiare, evitiamo i cibi poco sani», sostiene il dottor Massimo Gualerzi, direttore sanitario delle Terme di Salsomaggiore e Tabiano e direttore scientifico di The Longevity Suite, network di centri di medicina antiage. «Prima di tutto, le carni processate, compresi gli insaccati, i grassi saturi e gli zuccheri semplici. A questa lista aggiungerei i cibi in scatola, che contengono troppo sale, e l'alcol. A parte un calice di vino rosso ogni tanto, ma solo se a bassa gradazione con alto contenuto tannico. Sì, invece, ai cibi carichi di polifenoli, vitamina C e betacarotene, protettori dei vasi sanguigni e del microcircolo. E sì anche alle spezie come la cannella che, insieme allo zenzero, riesce ad attivare la termogenesi, un processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte del corpo anche a livello muscolare e adiposo. Ciò non solo migliora la pressione del sangue, ma consente anche di bruciare i grassi e drenare i liquidi. In combinazione, per eliminare l'infiammazione, consiglio la crioterapia senza azoto di ultima generazione. La vasocostrizione procurata dal freddo aiuta la circolazione sanguigna, oltre a provocare un meccanismo di autoguarigione a livello profondo».

PREVENZIONE, DIETA E FITNESS. MA ANCHE NUOVE CURE MIRATE PER ELIMINARE VARICI E CAPILLARI, SGONFIARE I RISTAGNI, MODELLARE I PUNTI CRITICI. ECCO IL SEGRETO PER ARRIVARE GIÀ PRONTE ALL'ESTATE

di BARBARA PELLEGRINI
foto MORTEN QVALE STUDIO

A tutto questo va abbinato il movimento. Ma quello che non solleciti troppo le pareti venose, peggiorando la situazione. «All'aria aperta è ideale il *nordic walking* per almeno mezz'ora al giorno», consiglia il dottor Setacci. «Fluido e costante, ha effetti benefici su corpo e mente. Ma per le gambe sono adatti anche altri sport acrobici, come bici e nuoto, caratterizzati da lunga durata e medio-bassa intensità». Per chi ama l'approccio più femminile, invece, da provare il *Metodo Vedres* (studiodvedres.it), ginnastica che unisce esercizi dinamici a quelli effettuati a terra, che permettono al corpo di rilassarsi e allo stesso tempo sgonfiarsi, grazie proprio al contatto con il pavimento che procura una sorta di automassaggio. «È una tecnica inventata da mia madre

più di settant'anni fa», racconta Betty Vedres. «Allora il corpo delle donne era diverso e i cuscinetti adiposi nel sottocoscia erano molto più evidenti. Gli esercizi di allora, però, funzionano anche oggi perché correggono la postura e permettono ai liquidi di fluire in modo corretto. A fine lezione, gambe e testa sono molto più leggere. Si dorme anche meglio, per questo suggeriamo di venire la sera, magari dopo una lunga giornata passata alla scrivania». Durante il giorno è bene fare pause in ufficio alternando la posizione in punta di piedi con l'appoggio sui talloni per favorire l'azione di "pompa".

Ma se capillari e varici sono evidenti che cosa si può fare?

Oltre all'aspetto estetico, va risolto quello funzionale: «La prevenzione è fondamentale, e qui parliamo di indossare le calze con compressione graduata almeno nove mesi l'anno, assumere integratori specifici e massaggiarsi con creme drenanti. Una volta che la patologia è conclamata possiamo agire seguendo

→