

di circolazione possono dipendere da cattive abitudini col cibo e sedentarietà

PREVENZIONE PER AVERE GAMBE AL TOP

FAI COSÌ

Le creme e i gel vanno applicati partendo dal piede e salendo fino all'inguine, massaggiando per far penetrare il prodotto attraverso la pelle (come fa questa ragazza).



di seguito e spesso. Mentre per il riposo notturno posizionate un cuscino sotto il materasso, in modo da aiutare il deflusso del sangue. Numerosi rimedi utili li offre anche la natura: edera, mirtillo, vite rossa, centella e radice di rusco aiutano a mantenere elastici i capillari. Escina, betulla

ed estratto di gambo d'ananas drenano i liquidi in eccesso. L'ippocastano aumenta la resistenza dei capillari sanguigni. Tutte queste erbe o piante medicinali possono essere assunte attraverso capsule o tisane ma anche tramite cosmetici defaticanti come creme, gel e spray.

Risponde Nicola Sorrentino, medico nutrizionista



che la visita iniziale prevede anche una plicometria. Di cosa si tratta?

Fiorella, Sorrento (Napoli)

La plicometria è una delle più semplici e precise analisi per misurare la percentuale di grasso corporeo. Si effettua con il plicometro, una pinza con una scala graduata che misura la distanza tra le punte.

La sindrome metabolica

Ho sentito parlare da una

mia amica di sindrome metabolica. Secondo lei ne soffro anch'io, che mi sottopongo continuamente a diete, alternate a periodi di "ingrasso". Mi può spiegare che cosa sia?

Martina, Oristano

Per sindrome metabolica s'intende una situazione clinica ad alto rischio cardiovascolare, spesso correlata a uno stile di vita scorretto o a situazioni patologiche preesistenti. Colpisce soprattutto gli individui in età avanzata.

DEFATICANTI

1 Questa crema defaticante dona sollievo e benessere agli arti inferiori. Contiene l'estratto di vite rossa che aiuta a migliorare il trofismo del microcircolo e i fitoestratti di ippocastano, meliloto, centella e mimosa che favoriscono il naturale riassorbimento e il drenaggio dei liquidi. (BioVen Gambe Leggere di Bios Line, 11,50 €).

2 Ottimo da tenere sempre in borsa, da utilizzare in qualsiasi momento, è un prodotto rinfrescante per piedi e gambe stanche, che sfrutta l'azione combinata degli oli essenziali di menta, cipresso, timo e lavanda donando benessere immediato. (Antifatica Spray Stimolante di Zeta Footing, 7,70 €).



DRENANTI

1 Questo prodotto, grazie alla sua azione urto riossigenante e liporiducete, applicato prima della crema, prepara i tessuti congestionati ad assorbire maggiormente i principi attivi del prodotto successivo, incrementandone l'efficacia. (Body Strategist Concentrate Cellulite di Comfort Zone, 49 €).

2 Un fango anticellulite che sfrutta la potenza drenante delle alghe e dell'argilla unendola a quella piacevolmente rinfrescante del mentolo, del limone, dell'edera e dell'ippocastano. Per un corretto utilizzo lasciate in posa per 45 minuti, avvolgendo la zona da trattare con della pellicola trasparente. (Fanghi d'Alga Guam Speciale Pelli Delicate, 34,30 €).



RINFRESCANTI

1 Un gel specifico per alleviare la pesantezza delle gambe in soggetti con pelle sensibile. L'azione dei suoi principi migliora la circolazione cutanea e favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso oltre ad attenuare i gonfiori causati da insufficienza venosa e ridurre la fragilità dei capillari. (Defence Body di BioNike, 13,50 €).

2 Un gel che ha una formula studiata dove il ginkgo biloba e l'estratto di ippocastano stimolano la microcircolazione cutanea mentre il mentolo e il lattato di mentile assicurano un'azione rinfrescante e lenitiva. (Gel Fraicheur Vive di Akileine, 11 €).

