

F

N. 31 SETTIMANALE 09.08.2022
€ 1,20 IN ITALIA

DONNE CORAGGIOSE
ABUSATA DAL PADRE,
PICCHIATA DAL MARITO:
OGGI AIUTO LE ALTRE

Moda
VACANZE GIPSY

SPECIALE

34 LIBRI
PER L'ESTATE

CATERINA
Balivo

HO IL RAGAZZO
PIÙ BELLO
DEL MONDO

Brad Pitt

SE FACCIAMO RIDERE
SONO PIÙ SEXY

**Jennifer
Lopez**

MI CHIAMERANNO
AFFLECCO
E ALLORA

Reese

Witherspoon
DONNE, IMPARATE
A DIRE NO

*Il calvario
della piccola
Diana*

NELLA MENTE
DI UNA MAMMA
MOSTRO

EFFETTO GHIACCIO

LIFTING Istantaneo
CON LA CRIOTERAPIA FAI-DA-TE

ISSN 2280 773X

20031 >



9 772280 773004



CARRO EDITORE

GAMBE COME PIUMIE

Con la nuovissima tecnica ultrasoft, curi le vene dilatate senza chirurgia. E poi integratori salva capillari, tisane sgonfianti, il menu antiritenzione. Ecco tutte le mosse per ritrovare tono e leggerezza

GAMBE LEGGERE, TONICHE E SCATTANTI in estate. Un miraggio, per la metà degli italiani che soffre di cattiva circolazione, in gran parte donne con pesantezza e gonfiori alle caviglie, formicolii ai polpacci, crampi notturni. E, se alla base c'è un problema di varici, anche "cordoni blu" e capillari evidenti (teleangectasie). «In condizioni normali, le valvole interne alle vene si chiudono per impedire che il sangue refluisca verso il basso, seguendo la forza di gra-

vità: ma se le valvole, specie quelle della piccola e grande safena, non chiudono più, il sangue preme sulle pareti dei vasi, che si dilatano formando varicosità», spiega Paolo Casoni, specialista in chirurgia vascolare, vice presidente dell'Associazione Flebologica Italiana. Ma oggi ci sono soluzioni efficaci e indolori, alternative alla chirurgia, per l'insufficienza venosa. Come l'ecoterapia a ultrasuoni Sonovein, da poco arrivata in Italia. Ecco come funziona.

ADDIO CICATRICI

Sonovein si esegue in ambulatorio, in un'unica o al massimo due sedute, è conservativa (non "strappa" le vene come nella safenectomia, anche parziale) e non richiede punti d'ingresso per l'inserimento di eventuali micro-cateteri, come nelle tecnologie con laser o radiofrequenza. Non lascia cicatrici e può essere eseguita anche in questa stagione, solitamente sconsigliata per interventi chirurgici alle varici.

«È un apparecchio che utilizza la tecnologia Hifu, ultrasuoni focalizzati ad alta intensità. La fonte di energia è la stessa usata, a bassa intensità, dall'ecografia diagnostica, ma le onde sono ad alta energia e dirette in modo mirato sulla vena da trattare. In sostanza, la fonte di calore degli ultrasuoni, guidata dalla

sonda ecografica del dispositivo, provoca la chiusura selettiva (ablazione) della vena malata, escludendola dalla circolazione. In tal modo, si risolve il problema senza eliminare la safena e le sue vene tributarie, che affiorano, visibili, in superficie. È un vantaggio, perché mantenere il patrimonio venoso originario assicura, nel tempo, un miglior funzionamento di tutto il sistema circolatorio e un minor rischio di recidiva».

LA RIPRESA È IMMEDIATA

Il tutto avviene previa iniezione anestetica (simile a quella praticata dal dentista), necessaria per tollerare il calore generato dagli ultrasuoni (fino a 90 gradi). Dopo la seduta, che dura in media 50 minuti, si può riprendere la routine quotidiana, evitando, per una settimana, attività



come tennis e corsa, che possono esercitare un'eccessiva pressione sulle vene.

«Nella stessa seduta, si possono trattare entrambe le gambe, ma molti pazienti scelgono di farle in due giorni, perché durante il trattamento occorre restare totalmente immobili». Al momento, la procedura si pratica solo al Centro Ippocrate Vein Clinic di Parma.

SCHIUME E CARBOSSITERAPIA

Con la Sonovein si trattano solo le vene più profonde. «Per richiudere quelle superficiali, in abbinamento si può utilizzare una schiuma sclerosante realizzata con un apposito apparecchio. Se le varici sono una o due, può bastare un'unica seduta, abbinata a termoablazione con ultrasuoni, mentre se il problema è



più esteso ne serviranno altre: in genere due o tre, a distanza di un mese. Dopo il trattamento, niente sole per almeno una settimana».

Negli stadi iniziali di insufficienza venosa può essere utile la carbossiterapia. Si utilizzano tante piccole gocce di gas iniettate lungo i percorsi dei vasi dilatati. Solitamente occorrono sette-otto sedute, una o due volte la settimana.

DRENA CON CURCUMA E VITE

Per evitare, anche a trattamenti già eseguiti, che i disturbi circolatori si ripresentino, è fondamentale lo stile di vita. Movimento, soprattutto corsa leggera e nuoto, tanta acqua naturale a basso residuo fisso e attenzione all'accavallamento delle gambe, che ostacola il reflusso del sangue. «In alternativa, appoggia le gambe su un piano più alto di sedie o poltrone, col ginocchio flesso, cambiando gamba ogni cinque minuti».

Al mare, passeggia in acqua immersa fino alle costole, evita i raggi nelle ore più calde e, quando sei distesa al sole, non coprire le gambe, ma sollevale con un asciugamano sotto le caviglie, per favorire il ritorno venoso. Gli integratori aiutano: flavonoidi, come rutina, esperidina, quercetina, apigenina o diosmina, estratti di *Solidago virgaurea* (linfodrenante), *Curcuma longa* (riduce permeabilità e fragilità capillare), mirtillo e vite rossa (tonificano le pareti dei vasi sanguigni), *Hamamelis* (ricco di molecole ad azione vasocostrittrice), da assumere per cicli di due-tre mesi.

GLI ALLEATI NEL PIATTO

«A tavola, limita i cibi raffinati, come merendine, cornetti, creme: hanno un elevato contenuto di zuccheri, che compromettono il microcircolo e favoriscono l'accumulo d'acqua nei tessuti, e di sodio, che causa ritenzione idrica», dice Angelo Bianco, medico specialista in medicina termale e scienza dell'alimentazione ad Abano Terme. Attenta al sale nascosto, che abbonda in salumi, formaggi, dadi da brodo e cibi in scatola, e limita quello aggiunto: «Usa-

ne al massimo un cucchiaino al dì (circa 2,5 grammi), e almeno un giorno a settimana eliminalo totalmente». Alternalo con le spezie, ricche di antiossidanti, vitamine e resine balsamiche drenanti.

UNO SMOOTHIE PER AMICO

«L'acqua stimola l'eliminazione dei liquidi nei tessuti e l'attività intestinale: la stipsi, infatti, peggiora la ritenzione idrica e favorisce la cellulite, che crea un accumulo di scorie nei tessuti e ostacola la circolazione sanguigna e linfatica».

Bevi 2,5-3 litri di liquidi al giorno, preferendo acque oligominerali con residuo fisso tra 50 e 500 milligrammi di sali per litro. Se soffri di stipsi, scegli le ricche di magnesio e solfati, lassativi. Ottimo il tè verde (tre tazze al giorno), drenante, o tisane con mix di erbe che stimolino la circolazione: asparago, betulla, ginkgo biloba, centella asiatica, mirtillo, ribes nero, equiseto, rusco e ippocastano o meliloto. Perfetti anche gli smoothie, che apportano potassio, vitamine ed enzimi detox, antinfiammatori e drenanti: sì a mix di mirtillo, spinaci, limone, pompelmo rosa, fragole e frutti di bosco, kiwi, sedano, lattuga, cetrioli e lamponi.

VEGETALI VIOLA E BLU

«Non trascurare i vegetali viola e blu scuro, come radicchio rosso, uva, prugne, melanzane, mirtillo: i loro antiossidanti rinforzano la parete di vene e capillari. E la vitamina C, antinfiammatoria, che stimola la circolazione: ne sono ricchi agrumi, kiwi, ciliegie, ribes e verdure a foglia verde, peperoni e pomodori». **F**

COME UNA SPA. MA IN CASA

I trattamenti idroterapici sono il top per le gambe gonfie e dolenti e per la stanchezza favorita dalle alte temperature. Il più classico è dirigere il getto freddo, dalla pianta dei piedi all'inguine, per

uno o due minuti al massimo. Oppure, le frizioni effetto ice: bagna in acqua fredda, dopo aver aggiunto tre-quattro gocce di olio essenziale di menta, eucalip- to o limone, un asciugamano di

cotone o canapa. Strizzalo, piega- lo in quattro e passalo veloce- mente sulle gambe, partendo dai piedi e salendo fino all'inguine. Meglio effettuarli sempre lonta- no dai pasti.