

Grazie a una nuova tecnica di microchirurgia laser, in una sola seduta è possibile cancellare capillari e varici. Senza incidere né lasciare inestetismi

LAURA BELLI

MILANO - MAGGIO

Le donne sono le più colpite, anche per effetto dell'azione vasodilatatoria degli ormoni e del forte aumento di peso in gravidanza, dal problema delle gambe pesanti. Più in generale, a soffrire di gonfiore e disturbi del microcircolo sono i soggetti con predisposizione costituzionale, in sovrappeso, i sedentari e quanti non praticano esercizio fisico. È da sotto l'arcata plantare e grazie alla contrazione muscolare, infatti, che il sangue viene pompato nel circolo e spinto nella risalita verso il cuore. Due le principali manifestazioni dei disturbi venosi: le teleangectasie (ragnatele di capil-

lari, espressione superficiale dell'alterazione del microcircolo) e le varici (vene più grosse, bluastre, a volte gonfie e nodose). Presentata lo scorso ottobre al Congresso mondiale di flebologia, la Telc technique (coagulazione laser endovenosa mediante transilluminazione) è la metodica più avanzata per il trattamento di entrambi gli aspetti del problema. Messa a punto dal dottor Giuseppe Serpieri, specialista in Chirurgia vascolare e flebologia estetica, e dalla sua équipe, la tecnica non ha solo finalità estetiche, ma anche funzionali.

«Questa metodica, nata inizialmente per il trattamento della safena, si è raffinata al punto da poter essere applicata a vasi sanguigni di calibro sempre ➔

GAMBE leggere

IN ISTITUTO & BEAUTY FARM

■ **ANTIAGING TERMALE SPECIALE GAMBE:** sei giorni per trattare i diversi aspetti dell'insufficienza venosa degli arti inferiori. Visita termale, angiologica ed ecodoppler venoso forniscono i dati per la stesura di un protocollo personalizzato: ogni giorno sono previste 3 ore di trattamento tra balneoterapia in acqua termale, bendaggi con argilla, massoterapia, elastocompressione venosa e linfatica, ginnastica vascolare e fitoterapia. Anche a tavola il programma dietetico è mirato: ipocalorico, drenante e depurativo, ricco di cibi che forniscono sostanze antiossidanti e vasoattive. Info: Abano Grand Hotel, tel. 049/8248100 o www.gbhotels.it.

■ **BECOS BEAUTIFUL BODY SYSTEM DRAIN** (info line 800-603000 o www.becosclub.it): liberare i tessuti dai liquidi in eccesso e dalle tossine, riattivando il microcircolo. Come funziona? Con leggeri sfioramenti, l'estetista applica le fitoessenze sui punti di scarico linfatico e sulle zone soggette a fragilità capillare. Poi stende il siero drenante, applica un bendaggio (dalla caviglia fino sotto al seno) e degli elettrodi, collegati a una apparecchiatura che rilascia bioimpulsi. La seduta (che dura un'ora, a 62 euro) si conclude con l'applicazione di una crema modellante, che migliora l'elasticità dei tessuti.

Le donne sono le più colpite dal problema delle gambe pesanti, complici l'azione vasodilatatoria degli ormoni e l'aumento di peso in gravidanza.

⇒ più piccolo, fino a 1-2 millimetri», spiega Serpieri. «Usando una particolare fonte luminosa chiamata Transilluminazione obliqua percutanea, infatti, è possibile localizzare anche le vene più piccole e profonde. Queste verranno poi coagulate attraverso l'inserimento di una sottilissima fibra ottica simile a un filo di nylon, flessibile e introdotta mediante un microago. Quindi senza incidere né lasciare cicatrici. Il raggio di luce agirà direttamente all'interno del vaso, sulla sua parete, provocandone la chiusura immediata».

Una volta eliminate le vene, vengono trattate le ramificazioni di capillari da queste alimentate. È prevista una sola seduta (costo attorno a 1.500 euro), ambulatoriale e in anestesia locale, quindi assolutamente indolore; la ripresa delle normali attività quotidiane è immediata. Ci si può sottoporre al trattamento anche nei mesi estivi (altre tecniche richiedono, dopo il trattamento, la non esposizione ai raggi del sole). Nessuna controindicazione alla ripresa dell'attività fisica, anche se è meglio ricominciare con sport non traumatici e tanta piscina. Nei primi giorni dopo il trattamento possono comparire dei piccoli lividi, presto riassorbiti, e può essere consigliato l'uso di calze a compressione graduata per una settimana. **Il dottor Giuseppe Serpieri è consulente di Chirurgia vascolare e flebologia estetica a Torino, Monza, Bologna, Roma (www.flebologia.it)**

Laura Belli

PILLOLE E CREME PER GAMBE DA DIVA

■ **DRENYL PLUS DI SANT'ANGELICA** (in farmacia, 13 euro): in pastiglie ad alta concentrazione di estratti vegetali selettivi, favorisce il drenaggio dei liquidi, protegge e rinforza le pareti dei vasi sanguigni. Due capsule al giorno, per la durata di almeno due mesi.

■ **RUSCOVEN PLUS OPERCOLI DI ABOCA** (in farmacia ed erboristeria, 11 euro): associa estratti liofilizzati di rusco e centella, utili per favorire la funzionalità del microcir-

colo. Esiste anche in versione tisana, concentrato fluido e gocce.

■ **SOMATOLINE TRATTAMENTO GAMBE PESANTI DI MANNETTI & ROBERT'S** (15 euro): crema-gel di facile assorbimento. Con estratto di ippocastano, favorisce il riassorbimento dei liquidi e migliora la funzionalità del microcircolo. Micronizzata. Consigliato come crema giorno per le pelli a-

ride, atone e spente. Per pelli più giovani c'è "Gold Future": ha un'azione energizzante ed è attivo contro i primi segni del tempo, perché rinforza le naturali difese della pelle. Contiene oro microattivo, che contrasta la formazione di radicali liberi. Proposto in due texture: crema gel per pelli normali e crema ricca per quelle secche.

■ **PERFECTSLIM DREGAMBE DI L'ORÉAL** (13,90 euro): gel effetto ghiaccio, per un'immediata sensazione di sollievo. Nella formula, caffeina, ginkgo e rusco assicurano un'azione drenante sul ristagno di liquidi.

L. B.



I tacchi sono tra i principali nemici della circolazione sanguigna. Creme e pediluvii aiutano a mantenere sane e belle le gambe.



QUATTRO RIMEDI FAI DA TE

A fine giornata, soprattutto quando si trascorrono molte ore in piedi, è normale accusare gonfiore e pesantezza, accentuati dall'azione vasodilatatoria del caldo o degli ormoni (nel periodo premenstruale), che favoriscono il ristagno del sangue. Per chi soffre di cattiva circolazione, ecco alcuni rimedi per minimizzare i fastidi.

■ **Dormire con le gambe sollevate, mettendo un cuscino sotto il materasso. Durante le ore di sonno, aiuta a far defluire il sangue dalle caviglie verso l'alto.**

■ **Indossare collant elastici a compressione graduata: la particolare tessitura eli-**

coidale del collant, disposta dal basso verso l'alto, simula la struttura della parete venosa. La compressione è massima alla caviglia, decrescendo verso polpaccio e coscia. A ogni movimento del corpo, favorisce una spinta verso l'alto che stimola il ritorno venoso.

■ **Fare un pediluvio tiepido e poi passare il getto d'acqua fredda della doccia (che ha un effetto vasocostrittore) dalle caviglie, risalendo lungo le cosce.**

■ **Applicare gel e creme defatiganti, massaggiando prima l'arcata plantare, poi le caviglie, i polpacci e le cosce. Tenendo però le gambe sollevate verso l'alto.**

L. B.