Confidenze TRA AMICHE

Data 15-09-2009
Pagina 74
Foglio 1

www.ecostampa.it

Voglia di comfort

una lettrice ci scrive

ADESSO HO LE GAMBE LEGGERE

Il medico mi aveva consigliato le calze elastiche, ma le trovavo così brutte che non le mettevo. Poi, sono stata operata di varici e sono stata costretta a portarle: solo così mi sono accorta del grande sollievo che danno!

Angela S. (via e-mail)

Calze elastiche, belle e comode

Se hai problemi di circolazione, sono utilissime per sostenerti e prevenire le varici. E poi, i nuovi modelli sono sempre più confortevoli e perfino trendy

di Silvia Pigorini Con la consulenza di Giampiero Campanelli, chirurgo

Gambe pesanti, caviglie gonfie e crampi notturni... Quando la circolazione sanguigna inizia a fare i capricci, sono questi i primi campanelli d'allarme a cui fare attenzione. In agguato ci sono fragilità capillare e vene varicose. Niente di allarmante (ne soffre il 55% delle donne), ma per prevenire e tenere sotto controllo questo problema puoi fare molto. Un gesto efficace è, per esempio, indossare calze elastiche a compressione graduata: se le porti regolarmente non solo previeni le varici, ma ti accorgi subito che stare in piedi diventa meno faticoso, che le caviglie la sera non sono gonfie e che le gambe ti sostengono meglio. La bella notizia, poi, è che le calze elastiche non sono più quei collant color caffellatte che vedevi portare dalla bisnonna. Oggi ne esistono molti modelli: ci sono i collant classici, ma anche quelli a vita bassa, i gambaletti ma anche le autoreggenti col pizzo. Insomma, nella scelta, puoi tenere conto del tuo look, oltre che dei consigli del medico. Ecco qualche indicazione per fare l'acquisto giusto.

Conciliano l'eleganza con il benessere le calze elastiche Solidea Fashion (21,90 euro).

Perché funzionano. Esercitano una compressione più forte alla caviglia, che diminuisce man mano che si sale verso la coscia. Così, facilitano la risalita del sangue venoso. L'intensità di questa compressione è indicata sulla confezione in millimetri di mercurio (mmHg). Se soffri di varici leggere e a fine giornata senti le gambe pesanti, scegli una compressione da 18 a 30 mmHg. Se hai varici evidenti e un po' di gonfiore, prendi un modello da 25 a 40. La compressione da 36 a 50 mmHg serve solo nei casi di insufficienza venosa cronica.

Come indossarle. Spesso le calze elastiche vengono abbandonate nel cassetto del comò perché sono faticose da indossare. Per riuscire a farlo facilmente, puoi stendere un sottile strato di borotalco sulle gambe. Indossa le calze al mattino, restando sdraiata, prima di scendere dal letto.

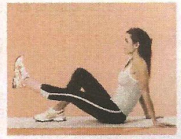
Per farle durare a lungo. Le calze elastiche hanno una vita media di tre o quattro mesi. Per mantenerle in buone condizioni, lavale a mano in acqua tiepida. Non strizzarle, ma elimina l'acqua in eccesso comprimendole tra due teli di spugna. Falle asciugare lontano da una fonte di calore e non appenderle, ma stendile in orizzontale per tutta la lunghezza.

Così tonifichi l'interno coscia

Il segreto per avere gambe sempre in forma? Un training costante fatto di camminate ed esercizi mirati. Come quelli che ti proponiamo per mantenere tonico l'interno coscia. In questa zona, i muscoli tendono a "rilassarsi" più degli altri. Per questo vanno allenati tutti i giorni.

APPOGGIATA A UNA SEDIA
Inginocchiati, stendi la gamba sinistra e portala all'altezza del fianco. Rimani così qualche secondo, poi abbassa la gamba. Ripeti 10 volte da entrambi i lati.

DISTESA SUL FIANCO
Inizia sdraiandoti sul fianco sinistro. Piega la gamba destra davanti a te. Alza la sinistra e falla ruotare in senso orario e poi antiorario (per 10 volte). Ripeti tutto sull'altro lato.



SEDUTA A TERRA
Sul pavimento, tieni una gamba piegata e l'altra distesa con la punta del piede verso l'alto. Spingila in su con piccoli movimenti regolari. Ripeti 20 volte, poi cambia gamba.

Masi (1), Planet Syndication (3)

Indirizzi a pag. 93

082812

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CAMPANELLI 3 GIAMPIERO (docente)