

Chi ha problemi di capillari deve dire addio tacchi alti?

No. Mettiti un paio d'ore al massimo. Dopo, fai un pediluvio tonificante con olio essenziale di menta.

ZOOM SUI CAPILLARI

Antiestetiche, certo. Ma le venuzze in evidenza sono anche il segnale di un problema di circolazione. Da risolvere facendo chiarezza sui luoghi comuni e sulle buone e cattive abitudini

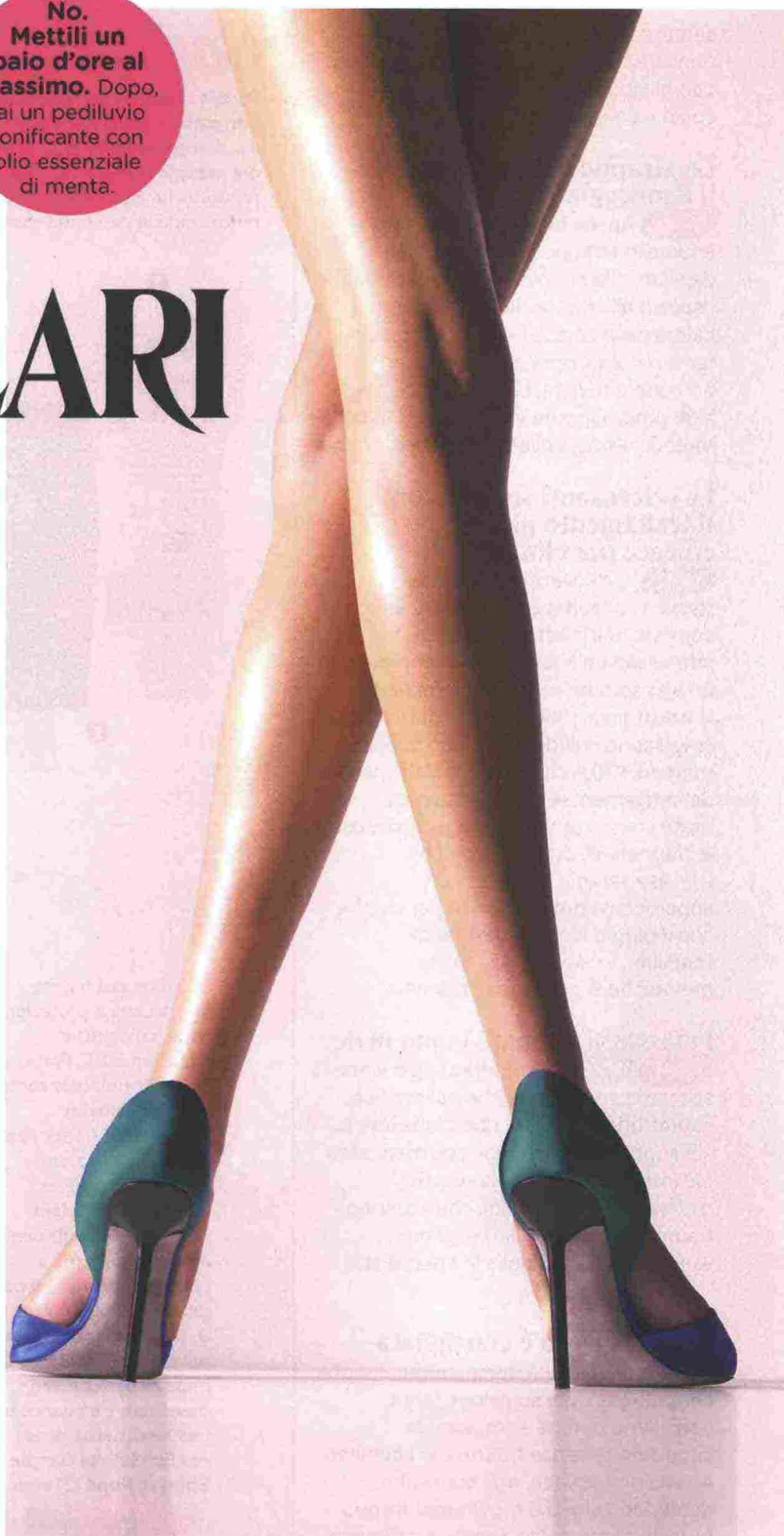
di Laura D'Orsi  

Con i primi caldi è utile assumere un integratore mirato

VERO Gli integratori alleati della circolazione sono formulati con un mix di estratti vegetali: quelli a base di mirtillo o di vite rossa rinforzano i vasi sanguigni; quelli con centella asiatica riattivano la circolazione; mentre la presenza dell'ippocastano, assicura un'azione antinfiammatoria. L'efficacia è maggiore, se oltre ad assumere un integratore, applichi creme che contengono questi ingredienti. Meglio se fredde di frigo, per tonificare il microcircolo.

Il sole peggiora la situazione?

FALSO «A essere controindicato è il calore provocato dai raggi infrarossi, che surriscalda la pelle e dilata i vasi sanguigni» sottolinea Pier Antonio Bacci, angiologo e presidente dell'Accademia italiana di flebologia e della bellezza. «Questo non vuol dire rinunciare all'abbronzatura. Basta usare il buonsenso: prendere il sole nelle ore meno calde, proteggere



D M MODA E BELLEZZA . VERO O FALSO?

sempre le gambe con un Spf non inferiore a 30 e rinfrescarle spesso con gli appositi spray solari o con un'acqua termale».

Lo strappo della ceretta li danneggia?

FALSO Anche in questo caso, non è tanto lo strappo a danneggiare i capillari, che si trovano più in profondità rispetto alla radice del pelo, quanto il calore della cera. Se proprio non puoi farne a meno, opta per la versione a freddo o tiepida, che si scioglie già a 38 gradi. Oppure via libera agli altri metodi: rasoio, epilatore elettrico, crema.

Le sclerosanti sono ancora il trattamento più efficace per eliminarli?

VERO «La scleroterapia è una tecnica collaudata da più di 50 anni, che consiste nell'iniettare nei punti interessati un liquido o una schiuma con un ago sottilissimo» spiega l'esperto. «La sostanza irrita la parete dei vasi che reagiscono chiudendosi. Con questo metodo, l'80% circa dei capillari sparisce definitivamente». Un'altra tecnica, usata spesso per le teleangectasie, ossia le "ragnatele" di vasi più piccoli, è la laserterapia. Si utilizza un apparecchio programmato per colpire con il raggio luminoso soltanto i capillari. In alcuni casi, le due metodiche si possono combinare.

I massaggi manuali fanno male

FALSO VERO Il linfodrenaggio viene spesso consigliato anche dal medico, soprattutto in caso di ritenzione idrica. «Ci sono però massaggi con manualità più intense, come quelli sportivi o effettuati con oli caldi, che possono traumatizzare i capillari e quindi vanno evitati» consiglia lo specialista.

L'attività fisica è consigliata

VERO Ginnastica dolce, nuoto, lunghe camminate a passo veloce fanno benissimo perché stimolano la circolazione senza traumi per i capillari. Attenzione, invece, agli sport che richiedono sforzi e movimenti troppo bruschi come corsa, tennis o pallavolo.

Formule anti-gonfiore

Perché i capillari non peggiorino è importante non ostacolare la circolazione sanguigna: perciò, non a indumenti attillati, occhio al peso e alle troppe ore passate in piedi. Sì, invece, all'applicazione di prodotti che intervengono sul microcircolo, rafforzando le pareti delle vene e riducendo il rossore.



1. Grazie ai semi di vite rossa, al rusco e all'ippocastano Soliven Gambe Leggere di Biosline (14 euro, in farmacia) alleggerisce le gambe e migliora l'elasticità dei vasi. **2.** Con ippocastano e oli essenziali stimolanti, Lipofusion Night di Rilastil (40 euro, in farmacia) mixa le funzioni drenante e vasoprotettrice. **3.** Un gel fresco effetto ghiaccio a base di aloe vera, mentolo, amamelide: Gambe Leggere Gel di Equilibra (7,95 euro, in erboristeria).



1. Colore alle gambe senza calze e protezione della pelle grazie alla vitamina E. Pratico, Spray Autoabbronzante 360° di Collistar (29,80 euro) si vaporizza in tutte le posizioni. **2.** Terracotta Jolies Jambes di Guerlain (57,87 euro, in edizione limitata) uniforma il colorito e sfuma i piccoli difetti. In due tonalità. **3.** Effetto abbronzatura naturale, texture impalpabile che non macchia e tre nuance a misura di carnagione per Fondotinta Gambe Spray di Pupa (21 euro).

Texture a effetto calza

Nascondere le venuzze in evidenza d'inverno non è un problema: bastano un paio di calze a compressione graduata o di pantaloni. Nella stagione calda, invece, puoi aiutarti con il trucco: fondotinta, BB Cream o spray colorati specifici per le gambe, sono facili da vaporizzare e non macchiano i vestiti.