

BELLEZZA

gambe come le vorrei

Se allungarle è
impossibile, molto si può
fare per rimetterle
in forma così che, leggere
e toniche, diventino subito
irresistibilmente sexy



Quando si parla di loro i numeri si sprecano. La lunghezza massima, ad esempio, è rappresentata dai 124 centimetri della super modella Adriana Sklenarikova mentre 1,5 milioni di euro è la cifra record con cui Heidi Klum le ha assicurate. Ma quello che più interessa è che **otto donne su dieci, secondo i sondaggi, vorrebbero gambe diverse.** I problemi che le affliggono del resto sono tanti e vanno dalla cellulite che si accumula nella parte alta ai gonfiori che dilatano le caviglie, dai rotolini che appesantiscono le ginocchia ai cedimenti nella parte interna. Il bello della questione sta però nel fatto che, pur non potendo cambiare numeri e proporzioni, **con un buon programma di remise en forme le gambe possono ritrovare presto armonia, compattezza di forme** e una scattante leggerezza.

IL CALDO FA LA SUA PARTE

Con i primi caldi è naturale che si gonfino. «Le temperature alte producono infatti una dilatazione di vene e capillari che rallenta la circolazione, sanguigna e linfatica, portando a un ristagno di liquidi che provoca gonfiore, pesantezza, senso di affaticamento e peggiora problemi come la cellulite» commenta la dottoressa Elena Righi, chirurgo vascolare presso il Salus Hospital di Reggio Emilia.

Il primo aiuto? Sollevare le gambe appena possibile per far defluire il sangue e passare il getto della doccia freddo dalle caviglie fino alle cosce per dare tono e leggerezza.

EFFETTO ICE

Anche la cosmetica si attrezza per offrire ritrovata leggerezza alle gambe. Lo fa con le formule effetto ice che abbassano la temperatura e tolgono la pesantezza con mentolo e canfora mentre con rusco e centella, vite rossa e mirtillo, escina e arnica proteggono e rafforzano le pareti dei vasi perché la circolazione torni più fluida. Gel e creme si mettono il mattino per partire con sprint, alla sera per allentare il gonfiore e anche durante il giorno, quando serve, magari tenendoli in frigorifero per potenziare il loro effetto rinfrescante e rilassante. «È sempre durante la giornata vale la pena di portare l'attenzione sul respiro» commenta Roberta Riboni, preparatrice atletica a Vigevano. «Se è corto e frettoloso blocca la circolazione che viene stimolata invece facendo cinque respiri lenti e profondi con la pancia».

acqua, mirtillo e tè verde

Contro gonfiore, pesantezza e cellulite le buone abitudini possono fare la differenza. «Fondamentale limitare l'assunzione di sale e cibi che lo contengono in quantità, visto che il sodio trattiene acqua e gonfia, e tenere sempre

a portata di mano la bottiglia dell'acqua che al contrario favorisce il drenaggio» continua l'esperta. Alle gambe fanno bene anche il tè verde e la frutta. «È ricca di acqua e contiene antiossidanti, sali minerali, vitamine, polifenoli

e nel caso dei frutti di bosco, da privilegiare, anche preziose sostanze protettive del microcircolo» commenta il dottor Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo dell'Università Campus Biomedico di Roma.

BELLEZZA

MOVIMENTO *acquatico*

Il benessere e, di riflesso, la bellezza delle gambe si coltivano con piccole azioni quotidiane. «E fare movimento, con regolarità, è una delle più importanti» commenta la preparatrice atletica. Non serve sudare e stancarsi. «Basta camminare ogni giorno, a passo spedito e con un paio di scarpe comode, per almeno una ventina di minuti così da mettere in moto la circolazione; in

estate poi si può approfittare delle vacanze per farlo in mare, dove l'acqua salata, oltre a potenziare l'efficacia del movimento dando tono, ha un effetto drenante, prezioso contro cellulite e gonfiore» conclude l'esperta. Senza dimenticare ovviamente che il nuoto lavora di cesello sulle gambe, rimodellandole dalle caviglie alle coscia.

c'è il trucco

Bellezza uguale perfezione, anche quando si parla di gambe. Abbronzarle, al sole oppure con un self-tanning, è una buona partenza ma è con il make up che si centra l'obiettivo più velocemente. I trucchi del mestiere sono tanti e vanno dal mescolare alla crema idratante un prodotto shimmer per il corpo allo stendere con un pennellone una cipria iridescente solo sulla tibia. Ma se ci sono capillari in vista e altre imperfezioni da far sparire meglio un fondotinta. Quelli per le gambe hanno massima copertura e tenuta strong: si lavorano qualche secondo tra le mani perché diventano morbidissimi e si stendono come fossero un idratante. Va da sé sulla pelle levigata dallo scrub l'effetto finale è più naturale e uniforme.



- 1 Leg Magic Fluid Covermark**, fondotinta perfezionatore waterproof, con durata fino a 24 ore (profumeria, 47,95 euro).
- 2 Da Equilibra** il rilassante e tonificante effetto ghiaccio del **Gel Gambe Leggere** che in più protegge il microcircolo (grande distribuzione, 7,95 euro).
- 3 Erbaven Fresh Gel** di Esi drena e alleggerisce, sgonfia e rinforza le pareti

- dei capillari con centella, mirtillo, escina e ananas (erboristeria, 13 euro).
- 4** Perfetto dopo l'attività fisica, rilassa e rinfresca piedi, caviglie e gambe. **Timodore Gel Relax dr. Ciccarelli** da applicare con un massaggio dal basso verso l'alto (farmacia, 8,70 euro).
- 5 Destasi Forteven Plus**, da Pool Pharma un integratore per il benessere delle gambe con centella,

- vite rossa, rusco e vitamina C da assumere per almeno due settimane (farmacia, 13,60 euro).
- 6 Bottega di LungaVita Super Dren Crema Cellulite AHAS** con caffeina, escina e centella per drenare e rimodellare (erboristeria e farmacia, 22,50 euro).
- 7** Per un pediluvio che rinfresca e ritempra, **Piè Veloce Sali Rinfrescanti Deodoranti** di

- Helan**, in pratiche buste monodose (erboristeria, 12 euro).
- 8 SoliVen Gambe Leggere Crema BiosLine**, formula naturale protettiva e antigonfiore con centella, vite rossa, ippocastano, rusco e solidago virga aurea (erboristeria e farmacia, 15 euro).

Alberta Mascherpa