

Linea, moda, bellezza, benessere, psicologia

a solo  
**€ 1,00**  
pocket

# Silhouette donna

**MAKE-UP**  
i nuovi  
fondotinta

**CELLULITE KO**  
CON LA FAST GYM

**GAMBE**  
VIA I CAPILLARI EVIDENTI

**CHIRURGIA  
ESTETICA**

LIFTING  
BLEFAROPLASTICA  
RINOPLASTICA  
CON LA TECNICA  
ENDOSCOPICA

**LO YOGA**  
CHE FA DIMAGRIRE

**COSMETICI  
ANTICELLULITE  
PER I PUNTI  
CRITICI**

# 5 DIETE

**PANCIA PIATTA • RASSODANTE**  
ENERGIZZANTE • IDRATANTE • ANTI-AGE



# GAMBE

LE SOLUZIONI PIÙ EFFICACI PER LE

Eliminare venuzze  
e capillari visibili  
con l'aiuto delle  
tecnologie  
più moderne

## Già a 20 anni

I primi capillari dilatati possono comparire già in giovane età, intorno ai 20 anni, se si è predisposti alla fragilità capillare.

- Esistono poi vari fattori di rischio che possono aggravare il problema, uno su tutti quello ormonale: brusche variazioni di estrogeni e progesterone in fasi particolari della vita come la pubertà e la gravidanza riducono l'elasticità capillare. Ma anche sovrappeso, sedentarietà, professioni che costringono a stare a lungo in piedi sono potenziali cause del problema.

- Oltre all'aspetto estetico le teleangectasie non hanno altri sintomi rilevanti, a parte lievi gonfiori, bruciori e senso di pesantezza alle gambe.

**F**ra i più comuni inestetismi che riguardano gli arti inferiori ce n'è uno tipicamente femminile: i capillari in evidenza. Sono segni rossastri o blu che si estendono a ragnatela sotto la pelle di cosce, polpacci e caviglie, rovinando l'uniformità dell'incarnato.

- Cancellarli è possibile, con tecniche diverse che in tempi rapidi promettono ottimi risultati. In più, sul fronte della prevenzione, gli specialisti hanno qualche importante consiglio da dare.

### All'origine dell'inestetismo

Quelli che comunemente chiamiamo capillari evidenti sono le cosiddette teleangectasie. Si tratta di piccole vene del derma che, dilata-

tandosi, si rendono visibili dall'esterno assumendo, a seconda delle dimensioni, un colore rosso vivo (quelle più sottili) o blu-violaceo (quelle di calibro maggiore).

- Le teleangectasie si manifestano soprattutto sulle gambe ma possono comparire anche in altre zone del corpo. In generale i capillari sono le vene più piccole poste all'estremità del sistema venoso. Il loro compito è di pompare il sangue verso l'alto facendolo confluire in vasi di dimensioni via via crescenti.

- Quando le pareti venose perdono elasticità, l'effetto pompa si indebolisce, il sangue fatica a risalire verso l'alto e ristagna negli arti inferiori sovraccaricando i vasi, che sotto la pressione sanguigna cedono e si dilatano, diventando così visibili.

## *prima del trattamento, non si deve prendere sole*

### La tecnica più utilizzata: **la scleroterapia**

Per eliminare le teleangectasie già da alcuni anni si ricorre a tecniche diverse.

- Fra queste le più utilizzata ed efficace per trattare in particolare quelle localizzate sulle gambe è la scleroterapia.

#### Iniezioni soft

Il trattamento viene eseguito in ambulatorio da un flebologo. Il medico attraverso aghi sottilissimi inietta direttamente nei capil-

lari dilatati liquidi appositi ad azione irritante. Queste sostanze innescano un processo chimico che porta progressivamente alla distruzione della vena e al suo successivo assorbimento.

- In pratica il vaso si restringe sempre di più su se stesso fino a chiudersi e via via a ritrarsi. In corrispondenza delle zone trattate si applicano garze di cotone e cerottini da

tenere per 2-3 giorni.

- La terapia sclerosante non richiede anestesia e non ha particolari controindicazioni. Va detto però che è possibile avvertire un leggero bruciore, che prima della terapia la pelle non deve essere abbronzata e che è fondamentale affidarsi a professionisti esperti e qualificati. Infatti, alcuni liquidi sclerosanti, se iniettati male o in concentrazioni ecces-

sive, possono far comparire delle macchie in chi ha la pelle molto chiara e in alcuni casi, rari, scatenare lievi reazioni allergiche.

- Una seduta ha un costo che oscilla fra i 100 e i 200 euro, dura 20-30 minuti e va ripetuta ogni quindici giorni in base al caso specifico.

- Ricordando però che i primi risultati si potranno apprezzare non prima di otto settimane.

## ► LA VERSIONE PIÙ AVANZATA la scleromousse

La terapia sclerosante esiste già da diversi anni ma nel tempo ha subito evoluzioni che l'hanno resa sempre più sofisticata e sicura.

- L'ultima novità riguarda l'impiego di particolari schiume che si sostituiscono ai tradizionali liquidi apportando notevoli vantaggi: la possibilità di usare un minore quantitativo di prodotto e quindi una riduzione delle complicanze.

- La validità di queste mousse, messe a punto da un medico italiano Lorenzo Tessari, è stata di recente consacrata anche dall'autorevole rivista tedesca *Vasa* con la pubblicazione del consenso scientifico.

## IL LASER: non sulle gambe

Un'altra terapia conosciuta e largamente diffusa per cancellare i capillari è quella che impiega il laser. La tecnica funziona così: il raggio laser emesso da un manipolo appoggiato sulla zona da trattare passa attraverso la cute, generando all'interno del vaso calore che ne produce l'immediata e definitiva chiusura. In seguito i tessuti del capillare vengono assorbiti dall'organismo.

- Durante la seduta è possibile sentire dolore e nei giorni successivi possono comparire piccole crosticine, che spariscono nel giro di qualche settimana.

- La terapia laser è indicata soltanto per i capillari evidenti ultrasottili (quelli di colore rosso per intendersi), diffusi soprattutto su viso e busto mentre è sconsigliata su vasi di dimensioni maggiori, quali quelli presenti sulle gambe. Inoltre non è priva di effetti collaterali. Il rischio principale è di alterare la pigmentazione della melanina favorendo la comparsa di macchie bianche indelebili.

- Una seduta di laserterapia ha un costo di 250 euro circa. Quanto al numero e alla frequenza dipende dalle zone da trattare e dalla loro estensione.

# Una soluzione INNOVATIVA

Una tecnica avanzata nel trattamento dei capillari, presentata nel corso dell'ultimo Congresso di Flebologia mondiale è la T.E.L.C. Technique (una sigla che sta per coagulazione laser endovenosa mediante transilluminazione). L'ideatore, il dottor Giuseppe Serpieri, specialista in chirurgia vascolare e flebologia estetica, ci spiega come funziona.

### Qual è la novità della tecnica?

«La Telc Technique non è un metodo alternativo a quelli già esistenti bensì un trattamento preparatorio alla scleroterapia dei capillari, che ha lo scopo di accelerarne i risultati e potenziarne l'efficacia nel tempo».

### In che modo?

«Il trattamento non agisce sui capillari, ma a monte, sulle cosiddette vene reticolari, più piccole e profonde, che li alimentano. Chiudendo queste ultime, i capillari progressivamente si rimpiccioliscono, facilitando la loro successiva scomparsa con la scleroterapia. In questo modo si riduce anche la quantità di liquido sclerosante necessario, contenendo quindi anche i possibili effetti collaterali».

### Come funziona?

«Con un'apparecchiatura luminosa, la Transilluminazione obliqua percutanea, si visualizzano le vene reticolari. Quindi, mediante un ago, si introduce all'interno di queste una fibra ottica simile a un sottilissimo filo di nylon. L'energia termica emessa dal raggio laser provoca la chiusura immediata della vena che alimenta i capillari».

### È fastidioso il decorso post-operatorio?

«Assolutamente no. Il trattamento viene fatto in ambulatorio e in anestesia locale. Risulta quindi indolore e permette fin da subito di riprendere le consuete attività quotidiane. Altro aspetto positivo: non lascia segni né cicatrici. Si possono formare solo piccoli

lividi che scompaiono nel giro di una decina di giorni. Nei giorni successivi al trattamento consiglio l'uso di calze a compressione graduata per quindici giorni».

### Quante sedute sono necessarie?

«È sufficiente una sola seduta di un'ora. Il trattamento ha costo di circa 1.500 euro».

### Quanto tempo intercorre fra la Telc e la scleroterapia?

«Devono passare almeno quindici giorni, il tempo necessario per far riassorbire i lividi».

### Chiunque può sottoporsi a questa tecnica?

«No. Le vene devono essere lineari, altrimenti la fibra ottica non passa».

# GAMBE



## ► I DUBBI PIÙ COMUNI

**Le teleangectasie sono il primo stadio di un'insufficienza venosa**

**VERO**

I capillari evidenti non sono solo un problema estetico ma possono essere la spia di una malattia venosa, che può aggravarsi sotto l'effetto di fattori di rischio come predisposizione, gravidanza, età. La presenza di teleangectasie, quindi, va considerata anche un campanello d'allarme per attuare una prevenzione a più largo raggio.

**Se si soffre di teleangectasie bisogna evitare di prendere il sole sulle gambe**

**FALSO**

Il sole non è assolutamente pericoloso, anzi una lieve abbronzatura esercita un effetto camoufflage sulla pelle che aiuta a mascherare l'inestetismo. Naturalmente nei giorni prima e dopo il trattamento, quando l'epidermide è più sensibile ai raggi Uv, è importante applicare una crema solare con una protezione elevata ed evitare lunghe esposizioni nelle ore più calde della giornata, rinfrescandosi spesso con nuotate, passeggiate sul bagnasciuga o l'aiuto di un vaporizzatore.

**La ceretta calda aumenta la fragilità capillare**

**VERO/FALSO**

Il calore della cera e il trauma provocato dallo strappo possono arrossare l'epidermide e causare una dilatazione dei capillari. Certo, non si può ritenere la ceretta l'unica responsabile. Per provocare la comparsa delle teleangectasie devono intervenire più fattori di rischio. Chi già ne soffre può ricorrere a metodi di depilazione più soft, come rasoio o creme depilatorie.

**Non è possibile curare le teleangectasie con i farmaci**

**VERO**

Al momento non è stata dimostrato alcun ruolo dei farmaci cosiddetti flebotonici e venotropi nella comparsa o nell'evoluzione dei capillari. Semmai i farmaci possono influire sulla riduzione dei sintomi da essi provocati, quali gonfiori, bruciore e pesantezza generale agli arti inferiori.

**L'assunzione di integratori vegetali può aiutare a prevenire l'inestetismo**

**VERO**

Alcuni frutti come il mirtillo e la vite rossa contengono principi vegetali che contribuiscono a migliorare il tono della parete venosa. Se assunti nel modo giusto possono quindi evitare il peggioramento del problema, specie nelle persone predisposte. Per avere buoni risultati, occorre fare due cicli di cura all'anno, da prolungare per almeno un mese.

**Indossare collant elastici a compressione graduata può essere di aiuto**

**VERO**

Questi particolari collant sono utili anche a chi soffre di capillari evidenti, perché studiati proprio per esercitare una compressione massima alla caviglia, che via via decresce salendo verso il polpaccio e la coscia. E in questo modo aiutare il ritorno del sangue dalla periferia verso il cuore. Si comprano in farmacia e nei negozi di articoli ortopedici.

**Chi ha una debolezza capillare non può assumere gli anticoncezionali**

**FALSO**

Questo era vero per le pillole anticoncezionali di prima generazione. Con le pillole di seconda e terza generazione a basso dosaggio ormonale il rischio è davvero lieve. Sarà comunque compito del ginecologo, in base alle caratteristiche individuali, valutare l'opportunità di prescrivere la pillola, scegliendo il tipo migliore, a ridotto contenuto di estrogeni.

**Dormire con le gambe sollevate o fare pediluvii a fine giornata non serve a niente**

**FALSO**

Dormire con le gambe appoggiate su un cuscino aiuta la risalita del sangue verso l'alto. Anche un pediluvio tiepido con oli essenziali decongestionanti di menta, salvia, limone e ginepro (sono sufficienti 4 gocce sciolte nell'acqua) e l'applicazione a fine giornata di creme defatiganti e gel rinfrescanti con calendula, arnica, rusco, vite rossa, amamelide sono tutte soluzioni valide per regalare alle gambe un sollievo immediato, risolvendo i disagi legati alla pesantezza. ■

Stefania Conrieri