

LINEE PESANTI

Linee appesantite su tutta la gamba, cosce tonite ma anche polpacci e caviglie poco sottili. Questa tipologia, molto comune, è caratteristica di chi ha un problema di linfedema.

• C'è dunque un ristagno della linfa e un accumulo di scorie nei tessuti; proprio la presenza di liquidi in eccesso dà alla gamba l'aspetto "gonfio" e la sensazione di pesantezza. In chi soffre di linfedema possono apparire altri disturbi che segnalano l'intossicazione da scorie di cui soffre l'organismo: fra questi so-

no sintomi da non trascurare l'alterazione del ciclo mestruale, il gonfiore ai piedi, che a volte sono anche dolenti e gli attacchi di cefalea.

• Il gonfiarsi delle gambe e la perdita della definizione delle linee (cosiddette gambe a tronchetto), che si presenta soprattutto nelle giovanissime, è spesso causato da lipolinfedema. In questi casi non c'è soltanto un accumulo di liquidi e tossine negli arti inferiori ma anche un problema di cuscinetti adiposi e sovrappeso.

RITROVARE SNELLEZZA

L'obiettivo è ritrovare linee più snelle, definite. Perdere centimetri, quindi, e nello stesso tempo sgonfiare le gambe. In più per ridare equilibrio all'intero organismo bisogna cercare di depurarlo a fondo, eliminando le tossine accumulate e il ristagno dei liquidi.

Anche ritornare nel peso forma non soltanto restituisce bellezza alle gambe ma contribuisce a sentirsi più leggere: meno peso grava sugli arti inferiori, infatti, più si eviterà il senso di malessere e di indolenzimento, soprattutto alla sera.

PER IL LIPOLINFEDEMA

Questo tipo di cellulite dove si unisce il sovrappeso e il ristagno dei liquidi è causato da un eccesso di zuccheri nell'alimentazione. Dolci ma anche farine raffinate il cui abuso può sovraccaricare nell'organismo la produzione di insulina e altri delicati meccanismi ormonali.

• La prima cosa da fare è quindi perdere peso con una dieta lievemente iperproteica che ristabilisca anche i giusti livelli di zucchero nel sangue.

• Alla dieta si deve affiancare un ciclo di mesoterapia, microiniezioni sottopelle in cui viene iniettato un mix di farmaci drenanti, per smaltire i liquidi, e lipolitici, per ridurre gli accumuli adiposi. La mesoterapia riesce a veicolare i farmaci anticellulite sotto pelle e raggiungere gli strati sottocutanei. Un ciclo di mesoterapia consiste in 10 sedute di circa 15 minuti l'una, da effettuare a cadenza settimanale. Ogni seduta costa circa 100 euro.

COMBATTERE I LIQUIDI IN ECCESSO

Per valutare se davvero c'è un problema di insufficienza venosa e linfatica e quanto è serio si può effettuare un esame semplice e indolore: l'ecodioppler. Questo consente la visualizzazione dei vasi attraverso l'ecografia del sistema venoso.

• Quindi per riportare il sistema veno-linfatico in equilibrio bisogna sottoporsi per prima cosa a un ciclo di trattamenti di linfodrenaggio manuale.

• È un massaggio manuale, molto efficace contro la cellulite ma anche utile per disintossicare l'organismo stimolando l'eliminazione delle scorie. Prevede una serie di movimenti e compressioni mirati sulla cute per stimolare il sistema linfatico e aiutarne il corretto funzionamento. Il trattamento tipo prevede un ciclo di almeno 20 sedute di un'ora circa. Il prezzo di una seduta è di circa 60 euro.

• Al linfodrenaggio, per un trattamento ancora più efficace e completo, si può abbinare una seduta da 20 minuti di pressoterapia. Consiste nell'introdurre le gambe in speciali gambali che si gonfiano e sgonfiano alternativamente per depurare gli arti dalla linfa della linfa e dalle tossine ed effettuare una ginnastica vascolare passiva. Una seduta costa circa 80 euro, il trattamento va ripetuto una volta alla settimana.

• Molto utile anche la microvibrazione compressiva (Endospheres). Si tratta di una metodica che punta a migliorare l'elasticità e la resistenza della pelle mediante le oscillazioni e le compressioni prodotte da un rullo dotato di microsferi. Oltre a stimolare il deflusso della linfa e quindi l'eliminazione delle tossine il movimento delle microsferi sulla cute aumenta l'ossigenazione dei tessuti. Una seduta di Endospheres costa circa 100 euro e va ripetuta una volta alla settimana per 6 settimane. ▶

Ridurre i cuscinetti

Per eliminare i cuscinetti localizzati (fianchi, cosce, ginocchia) la soluzione più adatta è la liposcultura, una tecnica chirurgica pensata proprio per il rimodellamento della figura quando il problema è il grasso in eccesso solo in alcuni punti.

- Il grasso viene asportato utilizzando cannule che si muovono avanti e indietro. Dopo l'intervento viene consigliato un trattamento dietologico, con un regime iperproteico dimagrante, per valorizzare i risultati ottenuti e stabilizzarli.

- È consigliato dopo l'intervento anche un ciclo di 3 mesi di microvibrazione compressiva (Endospheres), un particolare trattamento anticellulite con micro-

sfele rotanti che restituisce compattezza ai tessuti (vedi box a pagina 57) associato alla biodermolipasi, una terapia che è stata sviluppata partendo dalla biodermogenesi che aiuta a bruciare il tessuto adiposo.

Tempi e costi

La liposcultura, che è un vero e proprio intervento chirurgico, ha un costo che può andare, a seconda della struttura e dello specialista, dai 3.000 fino agli 8.000 euro.

- Le sedute di microvibrazione compressiva, effettuate in associazione alla biodermolipasi, devono essere effettuate una volta alla settimana, costano 150 euro l'una.

Le zone

Il fisico femminile tende per sua natura ad accumulare grasso in alcune zone del corpo. E, infatti, la donna ha normalmente il 30% di grasso in più dell'uomo che ha invece una massa muscolare più sviluppata.

- In particolare sono gli ormoni femminili a regolare la distribuzione del grasso nella parte inferiore del corpo, dove fanno da naturale riserva di energia. Per questo la donna ingrassa soprattutto su cosce, fianchi, glutei, gambe. Nell'uomo il sovrappeso si localizza in alto, sulla pancia.

si può intervenire anche soltanto sui punti "critici"

CAVIGLIE PIÙ SOTTILI

Scattanti, delicate le caviglie sono il punto focale della bellezza delle gambe, quello che veramente dà slancio. Purtroppo, però, è facile che proprio le caviglie si trasformino invece in punto debole se sono appesantite, gonfie, poco delineate.

- Le cause possono essere diverse: spesso le caviglie appaiono gonfie per un problema di ristagno dei liquidi e cattiva circolazione del sangue. Altre volte il gonfiore è causato da un accumulo di grasso localizzato. Proprio in quest'ultimo caso si può agire con tecniche chirurgiche poco invasive e con buoni risultati.

Meno gonfiore

Per modellare e per snellire il contorno delle caviglie si utilizza soprattutto la microliposcultura. Si tratta di un intervento che si può fare anche in anestesia locale. Il grasso in eccesso viene aspirato dalla zona delle caviglie utilizzando cannule molto piccole (di 2 o 3 millimetri di diametro).

- Le incisioni sono piccole e il gonfiore successivo di solito viene riassorbito in poco tempo. Il costo è di circa 2.500 euro.

- Se il problema è il ristagno di liquidi associato ad accumuli di grasso

e cellulite si può utilizzare una nuova tecnica il Lipowash.

- Si effettuano nella zona delle microiniezioni indolori, con cui vengono veicolate sostanze ad effetto detox che purificano a fondo i tessuti e riattivano la microcircolazione.

- La pelle appare più compatta e i contorni delle caviglie alleggeriti. Il costo va dai 250 ai 350 euro. ■

Lucia Fino

Consulenza del professor Pier Antonio Bacci, presidente Accademia Italiana della Bellezza di Arezzo e docente di Chirurgia Estetica presso la Scuola di Chirurgia Università di Siena