COSMOPOLITAN

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO NEL MO

GENNAIO 2003 N.1
Euro 2,50 in Italia
FRANCIA € 4,00 - GERMANIA € 6,25 - LUSSEMBURGO € 3,70
PORTOGALLO € 3,00 - SPAGNA € 3,70 - SVIZZERA CHF 5.70
SVIZZERA C.T. CHF 5.50 - U.K. GBP 2,50

HOT PARADE

Una raccolta (+ tanti inediti) dei nostri consigli SEX. Per arrivare dritta in cima alla sua TOP TEN

2003

si comincia alla grande con...

- 13 pagine di SuperOroscopo
- 10 nuovi corsi, che ti daranno la carica
- il kit-pozione-magica per riscoprire il tuo lavoro

Tendenze

PROVINCIALI alla RISCOSSA

Grintose, tenaci, vere. Ecco perché chi viene da fuori ce la fa

PARTY TIME

La MODA e il make-up a seduzione garantita

TU & LUI

È stato bello

Come trovare la forza di lasciare l'uomo sbagliato per poi incontrare quello giusto

Inchiesta

di AIDS si VIVE

(se lui non vuole il preservativo, mandalo a pag. 92)

30301>
9 771121 547002

Il bello è che qui non ti serve la patente. Perché il traffico di cui stiamo parlando non sfreccia nelle arterie autostradali, ma in quelle che scorrono dentro le tue gambe. Ecco tutte le ultime novità per mantenerle sempre a prova di... ingorgo

DI PAOLA BRAMBILLA E MONICA MELOTTI

Sogni di entrare in discoteca con la falcata stile Naomi e una mini come quella della modella qui a fianco? Hai imboccato la strada giusta. Perché, con tutti i consigli che abbiamo raccolto direttamente dai migliori esperti in circolazione, ti ritroverai davvero (e più in fretta di quanto pensi) con due gambe da Gran Premio. Certo, magari adesso che fuori ci sono zero gradi e vivi nei tuoi cargo come in un bozzolo, forse non sei tanto sensibile al problema. Ma visto che a) è proprio questo il periodo migliore dell'anno per prendersi cura di vene e capillari, b) la prova bikini sembra sempre lontana, ma poi è un attimo e ti ritrovi a imprecare in un camerino, c) potresti sempre trovare un buon motivo per toglierteli, quei cargo... be', forse è meglio essere previdenti. Del resto, qualunque sia il problema che ti assilla (dalle odiose venuzze blu sulle cosce alla famigerata cellulite), qui trovi tutte le strategie più nuove ed efficaci per risolverlo. Da sola o con l'aiuto dello specialista. L'unico "sforzo" che dovrai fare (dopo) sarà quello di trovare il tempo di uscire con tutte le tue nuove conquiste!

Capillari a ragnatela

Hai delle striscioline rosse o blu su cosce, polpacci o all'interno delle ginocchia.

PERCHÉ SUCCEDE «Compaiono quando i capillari si dilatano troppo. Spesso perché la microcirculazione a livello delle gambe è diventata un po' meno efficiente», spiega Francesco Prestipino, responsabile dell'Unità dipartimentale di Chirurgia vascolare dell'Ospedale Fatebenefratelli (tel. 02/63632400). «Ma, a volte, la causa può essere anche un piccolo squilibrio ormonale. Legato, per esempio, al fatto che stai prendendo un tipo di pillola anticoncezionale non adatta a te». Hai anche acne o mestruazioni irregolari? «Potresti soffrire di ovaio policistico, cioè avere tante piccole cisti nelle ovaie, che si formano perché l'equilibrio dei tuoi ormoni è alterato», dice Prestipino. «Per risolverlo, il ginecologo ti può prescrivere la pillola».

COSA PUOI FARE TU Alla scrivania, non tenere le gambe perennemente accavallate. Ogni ora alzati e cammina per cinque minuti. Lavori sempre in piedi? Ripeti spesso questo esercizio, che riattiva la circolazione: divarica leggermente le gambe, alza il tallone sollevandoti sull'avampiede, poi riabbassalo. A tavola, rifornisciti di peperoni, kiwi e arance, ricchi di vitamina C, e di fragole, mirtilli e altri frutti di bosco, che apportano bioflavonoidi: tutte queste sostanze prevengono i capillari. Se non hai frutta & verdura a portata di mano, puoi prendere un integratore (come Vasolene, € 13,50, lo trovi in farmacia). La buona notizia? Non è obbligatorio rinunciare agli adorati stiletti; basta che tu li scelga non più alti di 5 centimetri. Le scarpe devono consentire al piede di piegarsi bene (non è il caso degli zatteroni, per capirci): questo movimento assicura l'effetto "pompa", che spinge il sangue in alto, evitando che ristagni. Anche le cure dolci stimolano la microcirculazione. «Tra i rimedi che funzionano c'è Sorbus domestica: diluiscine 50 gocce in un litro d'acqua e bevila durante la giornata», suggerisce Stefano Bernini, ginecologo esperto in medicina naturale e omeopatia. «O Thuya 7 CH: fanne sciogliere cinque granuli sotto la lingua, una o due volte al giorno».

COSA PUÒ FARE IL MEDICO «Prima di tutto deve stabilire la causa precisa delle tue striature violacee: fino a quando non viene risolta, continueranno a riformarsi», avverte Prestipino. Per cancellarle, poi, hai due strade. Se i capillari sono molto evidenti, uno dei trattamenti migliori sono le iniezioni sclerosanti: con un ago sottile, il medico ti inietta delle sostanze che "chiudono" le venuzze, che così scoloriscono e non si notano più. Dopo, dovrai tenere le gambe coperte per qualche giorno, perché la luce può compromettere il risultato. Ogni seduta costa da € 80 in su. L'altra possibilità è il laser. Ogni seduta costa da € 200, e il numero varia in base all'entità del problema. Quelli di nuova generazione non sono dolorosi e non lasciano cicatrici. «Il più nuovo, appena arrivato in Italia, è Nd.-YAG: è ad alta potenza, e ha una lunghezza d'onda che lo rende ideale per raggiungere i piccoli vasi sanguigni delle gambe posti in profondità», spiega Franco Buttafarro, docente di Laserchirurgia dermatologica all'Università di Parma. Se i capillari sono molto sottili e arrossati, invece, il trattamento più adatto è con il Dye-laser. «Consente di cancellare anche tutte quelle venuzze che sono troppo sottili perfino per l'ago delle sclerosanti», afferma Giuseppe Scarcella, specialista in dermatologia a Verona. «Anzi, può addirittura essere abbinato alle iniezioni per ottenere un risultato estetico migliore». Per trovare un esperto di laserterapia puoi cliccare su www.isplad.org, che è il sito dell'International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology. ›

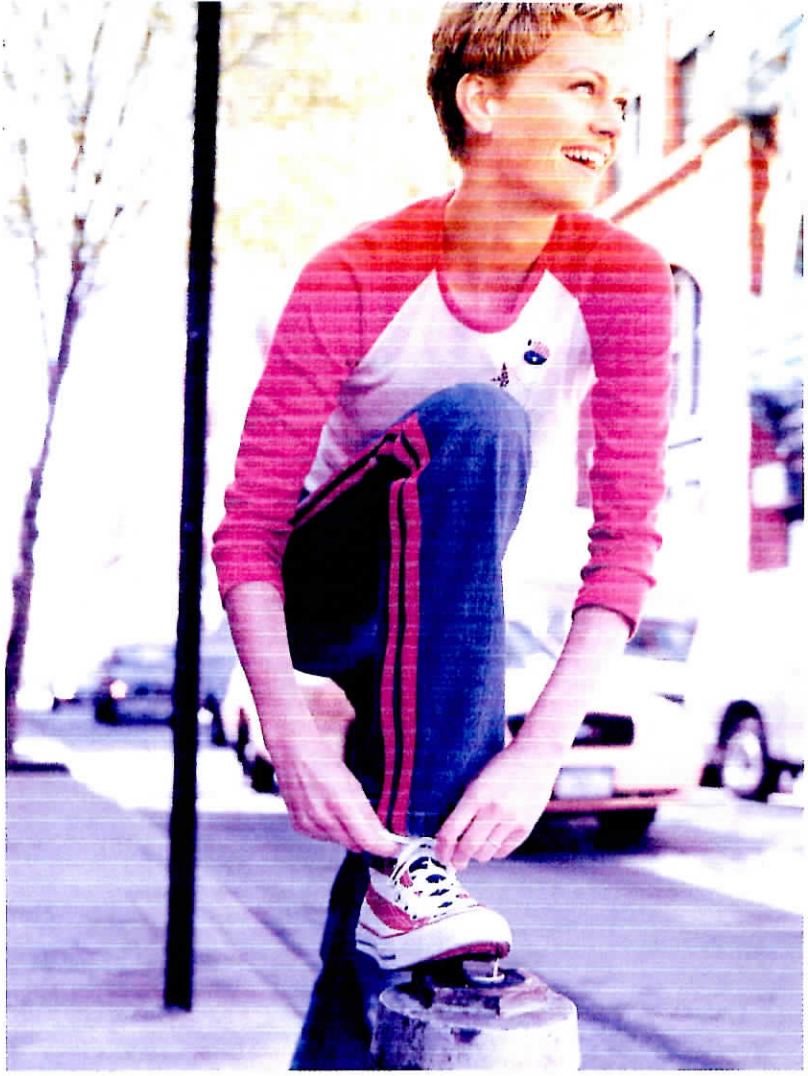
FOTO DI JOSEPH MONTEZINOS/NERI

2 Adesso scoppio

Ti sembra di avere le gambe di marmo, "tese" o che prudono.

PERCHÉ SUCCEDE Prova a fare caso in quale momento della giornata ti senti così. «Al mattino appena ti alzi, ma poi, muovendoti, la sensazione si attenua? Se, quando ti svegli, hai anche gli occhi gonfi, la causa può essere un piccolo squilibrio ormonale: parlane al ginecologo», suggerisce Antonico Tacconi, responsabile del reparto di Chirurgia vascolare al Policlinico di Monza. «Le tue gambe "lievitano" solo di sera? Tra i colpevoli può esserci un inizio di insufficienza venosa, cioè una dilatazione delle vene che fa scorrere il sangue più lentamente». Anche le abitudini sbagliate influiscono, magari perché il tuo lavoro ti costringe a stare tanto tempo seduta o in piedi. Oppure passi molte ore al caldo, per esempio, in un ufficio troppo riscaldato.

COSA PUOI FARE TU Cammina almeno mezz'ora al giorno a passo veloce. E combatti la stitichezza con cibi ricchi di fibre, come la verdura, e tanta acqua. Anche se forse non hai mai collegato le due cose, in effetti l'intestino pigro può peggiorare i problemi di circolazione, perché la pancia gonfia comprime le vene interne. Evita tutto quello che frena o rallenta la circolazione. Persino i jeans attillati, i sandali coi lacci e le cinture possono creare "ingorghi" nelle vene. Fai un check allo specchio: quando ti spogli, sulla pelle non devono rimanere segni arrossati. Per migliorare la circolazione puoi usare le calze contenitive. Non ti servono imbragature da palombaro: sono sufficienti collant a 40 denari se lavori seduta e a 70 denari se passi molte ore in piedi. «Tra le cure dolci ci sono linfa di betulla verrucosa e castagna vesca. Versa 50 gocce di uno dei due rimedi in un litro d'acqua e bevila durante il giorno», dice Bernini. Alla sera, per rinfrescare le gambe, puoi applicare un gel decongestionante (come Ruscoven, € 6,95). Anche gli integratori mirati a base di sostanze vegetali possono aiutare a sgonfiarti (come Top Circolo, € 6,7 con rutina, ginkgo e olio di pesce).



«Per migliorare la circolazione punta anche sull'attività fisica: dopo una bella corsa, le tue arterie lavoreranno meglio»

COSA PUÒ FARE IL MEDICO Innanzitutto, devi rivolgerti a un angiologo, che, già solo visitandoti, può capire se le tue vene non stanno funzionando al massimo. Eventualmente può anche consigliarti degli esami specifici, come l'ecocolordoppler, che è una specie di ecografia a colori: sulle gambe ti appoggia una sonda che rileva i punti dove il sangue non circola bene». Poi ti può anche consigliare i farmaci studiati per proteggere le vene: si chiamano flebotonici. Contengono sostanze vegetali, come estratti di mirtillo e ippocastano, diosmina o rutina, che alleviano il gonfiore e il senso di pesantezza (per esempio Tegens, € 10,50; Arvenum 500 € 13,50).

Piedi da brivido

Vivresti con i calzettoni di lana. E hai le dita gelate anche in casa.

PERCHÉ SUCCEDE «Se senti le estremità sempre fredde, probabilmente il tuo organismo non riesce a regolare bene il funzionamento delle piccole arterie delle dita», spiega Tacconi.

COSA PUOI FARE TU Per migliorare la circolazione, punta sull'attività fisica. Sono perfetti tutti gli esercizi a corpo libero (come quelli nel box a destra): muovendoti, obblighi anche

FOTO DI JOSEPH MONTEZINOS/NERI. ILLUSTRAZIONI DI ALESSANDRA CERIANI.

le tue arterie a "lavorare" meglio. Per combattere la sensazione di pelle fredda (hai presente quando ti sembra di avere tanti aghi di ghiaccio nei piedi?) puoi prendere cinque granuli del rimedio omeopatico Agaricus muscarius, due volte al giorno.

COSA PUÒ FARE IL MEDICO «Sono efficaci i farmaci che si chiamano "antispastici vasali". Evitano che le piccole arterie di mani e piedi si stringano troppo, rallentando il passaggio del sangue. In genere, basta fare una cura di 15/20 giorni», prosegue Tacconi. «L'ideale è abbinarli a una crema a base di flunarizina, che puoi stendere su mani e piedi tutte le sere, prima di dormire».

4 Uffa, la cellulite!

Su cosce e glutei hai tante fossette tipo buccia d'arancia.

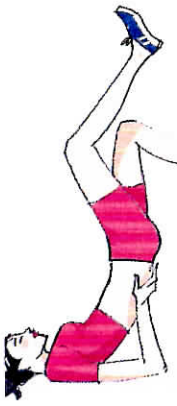
PERCHÉ SUCCEDE Non si tratta solo di un problema estetico (anche se siamo noi le fissate: molti uomini non la notano nemmeno), ma di una vera e propria malattia, che interessa il tessuto sotto la pelle e i vasi sanguigni più piccoli, creando accumuli di grasso e di liquidi. «Le cause principali sono una certa predisposizione agli squilibri ormonali, una dieta troppo ricca di grassi e di sale, le sigarette (visto che il fumo altera la microcircolazione e aumenta la stasi dei liquidi) e anche lo stress eccessivo», chiarisce Giovanni Battista Agus, docente di Chirurgia vascolare e angiologia all'Università di Milano. Per evitare che diventi cronica, quindi più difficile da cancellare, la cellulite va combattuta subito.

COSA PUOI FARE TU Il primo passo è muoverti. Per due ragioni: l'attività fisica stimola la circolazione sanguigna e aiuta le cellule a bruciare più in fretta i grassi. E oltre a piallare i cuscinetti in palestra, scegli con cura quello che mangi: banane, meloni e ortaggi a foglia verde sono ricchi di potassio: un minerale che contrasta la ritenzione idrica e aiuta a sgonfiare. Puoi anche ricorrere agli integratori, che danno una mano alla circolazione e drenano (come Gambeslim, con estratti vegetali, potassio e collagene marino, € 13,50). Tra i rimedi naturali utili c'è la tintura madre di ruscus aculeatus: diluiscine 50 gocce in un litro d'acqua da bere durante il giorno. «Anche creme, gel e fluidi applicati localmente possono stimolare la microcircolazione, aiutando a eliminare i liquidi in eccesso. Non risolvono le cause, ma se la cellulite è "giovane" e le usi con costanza, possono davvero migliorare l'aspetto della pelle», precisa Agus.

COSA PUÒ FARE IL MEDICO Prima di tutto ti può fare un'ecografia, per vedere lo spessore della tua cellulite. E una termografia: un esame che misura i punti "freddi", dove la circolazione è meno efficiente. In base ai risultati, ti può aiutare a scegliere il trattamento più adatto. «La mesoterapia, per esempio, prevede iniezioni con dei microaghi direttamente nelle zone dove c'è la cellulite con farmaci o preparati omeopatici. La carbossiterapia, invece, fa penetrare sotto la pelle dell'anidride carbonica, che aiuta a diminuire le adiposità stimolando la circolazione», spiega Roberto Parmigiani, presidente della Società italiana di carbossiterapia di Milano (tel. 02/4986864). «Poi c'è l'endermologie: sulle gambe vengono fatti passare dei rulli, che con pressioni mirate rivitalizzano e depurano i tessuti, ne migliorano l'elasticità e riducono i cuscinetti. Anche il linfodrenaggio manuale, pur essendo un semplice massaggio, resta tra i metodi più efficaci, perché favorisce la circolazione linfatica e aiuta a eliminare i liquidi in eccesso. Tutti questi trattamenti si possono abbinare per una cura più mirata e, in genere, i risultati si vedono già dopo sei sedute». □

Non ti senti "in vena"? Prova con il fitness

Fa' questi esercizi in casa, almeno tre volte alla settimana. E ti sembrerà di avere le ali ai piedi



PARTI SOFT

Sdraiati a pancia in su e solleva le gambe. Poi appoggia i gomiti a terra e alza anche il bacino, sostenendolo con le mani. Adesso pedala, proprio come se andassi in bicicletta. Esegui quattro o cinque serie da un minuto ciascuna.

AVANTI TUTTA

In piedi, fa' una corsa sul posto sollevando i talloni ai glutei, come se ti volessi dare dei calci al sedere. Questo movimento migliora l'afflusso di sangue alle gambe e ossigena i tessuti di tutto il corpo. "Corri" per un minuto. Ripeti per quattro o cinque volte di fila.

ULTIMO SPRINT

Di nuovo in piedi, ma questa volta devi correre sollevando le ginocchia più che puoi, come se volessi portarle al petto. Ripeti l'esercizio per tre o quattro volte, sempre per un minuto di fila. Vedrai che gambe toniche ti verranno!

Con la consulenza di Elio Tascone, personal trainer