

OK
LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

www.ok.rcs.it

Per chiedere
e ottenere
una consulenza
medica
in tempi rapidi

SAPER PERDERE

non si vince sempre:
le sconfitte
si superano così

DENTI BIANCHI

tutta la verità
sui sistemi fai-da-te
e sui dentifrici

SESSO

se una donna
non ha più voglia
di fare l'amore

ALCOLISMO

smettere di bere:
ecco le terapie giuste
(da soli non si può)

TENEREZZA

perché tutto ciò
che è rotondo
ci fa stare meglio

**ALESSIA
MARCUZZI**

Non posso portare
i tacchi alti.
Ogni due ore
devo mangiare
qualcosa...
Se non sto in riga
due occhiaie
tremende
mi castigano

**SPECIALE
DIMAGRIR**

per chi non ci riesce
le cinque regole infallibili
dei medici di OK



Quanti inestetismi se è cattiva la microcircolazione

Alessia Marcuzzi, mia paziente, soffre di disturbi legati a una cattiva microcircolazione, a livello cioè dei piccoli vasi sanguigni. Il problema, da cui non sono esenti gli uomini, riguarda soprattutto le donne: è molto diffuso e spesso si verifica per una predisposizione familiare. Ecco le conseguenze più comuni.

Antonino Di Pietro



dermatologo

Nato a Salerno nel 1956, è medico chirurgo specialista in dermatologia. Si occupa anche dei processi di invecchiamento cutaneo e dirige il servizio di dermatologia plastica dell'ospedale di Inzago (Milano). Nel 1999 ha fondato la Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica, di cui è presidente. Scrive articoli di divulgazione scientifica ed è suo il libro *La bellezza autentica* (Sperting&Kupfer).

Ritenzione idrica. Se i capillari perdono elasticità, fanno fuoriuscire, attraverso le pareti porose, la parte più liquida del sangue. Il siero, composto per più del 90% da acqua, si raccoglie nei tessuti adiposi superficiali formando un edema (cioè un rigonfiamento). Il grasso intriso di liquidi può sclerotizzarsi e dare origine alla cellulite. Rimedi? L'attività fisica fa riassorbire gli edemi. Utile anche una dieta povera di sale e ricca di acqua. Consigliabile il linfodrenaggio, che agisce sulle zone soggette a ritenzione idrica.

Fragilità capillare. In persone predisposte bastano minime pressioni a provocare la rottura dei capillari e la fuoriuscita di sangue, che compare in trasparenza, blu, sotto la pelle. Fa bene mangiare in abbondanza frutti di bosco, ricchi di flavonoidi. Pomate alla vitamina k, applicate dopo i microtraumi, riducono al minimo le ecchimosi.

Borse sotto gli occhi. Si formano perché dai capillari della zona, durante la notte, fuoriesce siero che va a depositarsi nel grasso che circonda gli occhi. La colpa può essere un cuscino troppo morbido: dormire con la testa sul materasso o quasi favorisce un accumulo di liquidi (per effetto della forza di gravità). Ben vengano uno o due cuscini. Utile anche inserire due pedine da dama sotto i piedi del letto, dalla parte della testa, per favorire il deflusso dei liquidi verso i piedi.

Antonino.DiPietro@ok.rcs.it



È sempre con la testa nel pallone

Alessia Marcuzzi ha un figlio, Tommaso, quattro anni e mezzo, avuto dal campione Simone Inzaghi. Adesso il suo compagno è un altro calciatore, il trentaduenne portiere del Chelsea Carlo Cudicini.

ma non mi concedevo per stare attenta alla linea e che ho scoperto fanno placare quel maledetto bruciore alla bocca dello stomaco. La pasta, per esempio, prima per me era tabù.

Spaghetti anche quattro volte al giorno

Aspettando Tommaso, invece, ho preso a mangiare spaghetti al pomodoro anche quattro volte al giorno. E da allora ho scoperto che mi fanno stare bene e mi fanno pure gonfiare meno del riso. Certo, ancora oggi mi scordo verdure cotte, pomodori con la buccia e melanzane, ma per il resto non mi privo di nulla. La bilancia? Basta stare attenti alle quantità. ■