

maggio 2001



L. 1.000 - IN ABBINAMENTO  
CON IL SETTIMANALE ANNA N. 19

lire 2.500

**DIETE**  
DIMAGRIRE DOVE  
SERVE: FIANCHI,  
GAMBE,  
CUSCINETTI

**ABBRONZATURA**  
AL SOLE  
SALVANDO  
LA PELLE

**SESSO**  
A LETTO SENZA  
STRESS

**MAL DI TESTA**  
GUARIRE CON  
L'AGOPUNTURA

**MANGIARE BIO**  
LE RISPOSTE  
A TUTTE LE  
TUE DOMANDE

STRATEGIE ANTIETA'

bellissima dalla  
testa ai piedi

Salve

CALUTE BELLEZZA FITNESS LIMENTAZIONE

# Operazione gambe sgonfie

**P**rendete una spugna. Riempitela d'acqua. Ovviamente, non riuscirete mai a bruciarla. Bene, è più o meno quello che accade al corpo quando è gonfio d'acqua. Che si accumula nei tessuti, tra una cellula e l'altra. Risultato: l'organismo non riesce a bruciare i grassi. E noi ci ritroviamo gonfie, pesanti. E, soprattutto, insidiata dalla cellulite. Un tormento che affligge il 95 per cento delle donne. Per fortuna, per tutto il mese di maggio, sarà possibile, con un esame gratuito, valutare l'entità del problema.

**Un mese di controlli** E' infatti il *Mese della prevenzione della ritenzione dei liquidi*: un'iniziativa promossa dall'Isplad, società scientifica che si occupa di dermatologia plastica, in collaborazione con l'acqua minerale Danone Vitasnella e con Dietosystem, società leader nel campo della nutrizione. Più di cinquecento medici, in tutta Italia, saranno disponibili per effettuare un controllo gratuito sulle pazienti. Volete sapere il nome dello specialista più vicino a casa vostra? Basta chiamare il numero verde 800-013984. E, una volta scoperto se e quanto siete state



“colpite” dalla ritenzione idrica, cosa fare per combatterla? Innanzitutto bisogna seguire un corretto regime alimentare. Ma attenzione: non pensate che buttandovi su una dieta ferrea risolverete qualcosa.

**Equilibri delicati** Una delle caratteristiche della ritenzione idrica è la difficoltà a dimagrire,

pur mangiando poco. A volte si registra addirittura un aumento di peso da un giorno all'altro. La mossa numero uno da fare in questi casi, allora, è ridurre l'apporto di sale. Perché? «L'equilibrio idrico del nostro corpo è molto delicato», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo plastico di Milano. «Ed è regolato dalla concentrazione di potassio, che si trova prevalentemente all'interno delle cellule, e di sodio, presente nel liquido interstiziale. Così, se si verificano squilibri nella concentrazione di sali, il bilancio idrico si altera. E in pratica, tra una cellula e l'altra, viene “richiamata” più acqua per diluire il sodio».

**Tanto movimento** «Ecco perché», prosegue l'esperto, «dobbiamo tener presente che il nostro corpo ha bisogno di 5 grammi circa di sale al giorno. E, visto che molti cibi sono già salati di per sé, è meglio non aggiungere più di 3 grammi di sale alle pietanze di un giorno». Altra buona regola contro l'eccesso d'acqua (che si accanisce in particolare nelle gambe) è una sana attività fisica. Quindi: pedalate, nuotate, fate le scale a piedi!

DEA VERNA



OLIVIERO

## Acqua in eccesso? Lo scopri così

**C**ome si fa a misurare la quantità di acqua in eccesso eventualmente presente nel nostro corpo? Ecco gli esami consigliati.

**Termografia a cristalli liquidi** Sui punti critici del corpo, cioè gambe, fianchi e ventre, si posiziona una lastra grande come un foglio di quaderno. A questo punto, i cristalli liquidi presenti sulla superficie prenderanno un colore diverso a seconda delle zone calde o fredde. Dove la quantità di liquidi è minore, infatti, i tessuti risultano più caldi perché la circolazione del sangue è migliore. Al contrario, dove i vasi sanguigni sono compressi da un eccesso di liquidi, la zona è più fredda.

**Impedenziometria** Si applicano due elettrodi sulla pelle, dove viene scaricata una debole corrente elettrica. Poi, con un apparecchio apposito, viene registrata la sua velocità. Dove c'è più acqua la corrente avrà una velocità maggiore.