

1

2

3

4

5

eBOOK



CATTIVA CIRCOLAZIONE, RITENZIONE IDRICA E CELLULITE: I CONSIGLI PER LA TUA ESTATE



Vuoi **un'estate all'insegna di gambe leggere, toniche e scattanti**? Puoi!

Ecco il tuo programma per combattere i gonfiori e smaltire la ritenzione idrica, **da seguire anche in vacanza.**

SOMMARIO

- INTRODUZIONE 3
- ARRIVA IN FORMA ALL'ESTATE... CAMMINANDO! 4
- 5 OTTIMI MOTIVI PER COMINCIARE A CAMMINARE, DA OGGI 5
- AL VIA IL TUO WALKING PLAN DI 4 SETTIMANE 6
- QUANTI PASSI AL GIORNO? 8
- OCCHIO AGLI ORARI E ALLA POSTURA 9
- CONCEDI UN BREAK ALLE TUE GAMBE 11
- GAMBE IN VIAGGIO 13
- GAMBE AL SOLE 14
- LA DEPILAZIONE? CHE SIA SOFT 15



INTRODUZIONE

Gambe gonfie e pesanti, ritenzione idrica e cellulite ti mettono a disagio? Ci sono molti accorgimenti che puoi adottare per dare una svolta alla qualità della tua vita e all'immagine di te che vedi riflessa allo specchio. Imparare a gestire meglio le tue abitudini durante le **vacanze estive** è uno di questi.

Da cosa puoi cominciare? Da una corretta **esposizione al sole**, da una scelta di **cibi di stagione di qualità**, e dal ritagliarti uno spazio da dedicare a un'attività salutare ed economica: **camminare all'aria aperta**. Puoi farlo sul bagnasciuga al mare, così come in collina o nel parco cittadino sotto casa.

Se le gambe sono il tuo cruccio, è molto probabile che tu non le muova abbastanza. Ebbene, se durante l'estate hai un po' più di tempo libero da dedicare a te stessa rispetto al resto dell'anno, approfittane per camminare più che puoi!

Lo scopo di questa guida è indicarti i consigli per un'estate all'insegna del benessere. **Ovunque ti portino le tue gambe.**

Si ringraziano per il contributo scientifico la Dr.ssa Emma Balsimelli, Nutrizionista, il Dr. Gianfranco Lessiani, Specialista in Angiologia e Diagnostica Vascolare, e il Dr. Rodolfo Malberti, Specialista in Ortopedia e Traumatologia.

La **Dr.ssa Emma Balsimelli**, nutrizionista a Pistoia, è Laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico, e successivamente ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Firenze. Tra le sue esperienze, l'attività di ricerca presso il Centro Trombosi Università di **Firenze**.



Il Dr. **Gianfranco Lessiani** è Medico Chirurgo Specialista in Angiologia e Diagnostica Vascolare e svolge la sua professione presso l'unità di Angiologia (Medicina Interna) dell'Ospedale Città Sant'Angelo di **Pescara**. È Vicepresidente della Società Italiana di Angiologia e Patologia Vascolare (SIAPAV).



Il Dr. **Rodolfo Malberti** è Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia e Traumatologia, con Diploma in Pathologie Locomotrice liée à la Pratique du sport (Univ. de Nice Sophia-Antipolis) e Capacité de Médecine et Biologie du Sport (Univ. de la Méditerranée Aix-Marseille). Visita a **Desio** (MB) ed è Medico di diverse Società Sportive.



ARRIVA IN FORMA ALL'ESTATE...

CAMMINANDO!

Se soffri di **insufficienza venosa lieve** e non vuoi caricare di troppi sforzi le tue gambe, ma al contempo senti l'urgenza di rimetterle in forma; se ti sei impegnata a combattere la tendenza alla ritenzione idrica e agli accumuli di **cellulite**; se vuoi smaltire qualche chilo di troppo; se sei una giovane donna in salute o una matura signora un po' acciaccata... Qualunque sia la tua esigenza, c'è una soluzione alla tua portata: **camminare**.

Camminare non implica sforzi particolari, non impone regole nuove da apprendere, non necessita di attrezzi o indumenti specifici ed è... gratis! Camminare è ideale per tutti, a tutte le età.



Certo, non basta uscire di casa e fare i classici due passi intorno all'isolato. Quello che ti serve è vero e proprio **walking plan**. Sai cos'è? Si tratta di uno **schema di allenamento progressivo** della durata di **4 settimane**. Una volta completato il programma, sarai in grado di **proseguire da sola con il workout quotidiano**, e a quel punto le tue gambe saranno anche pronte per vivere appieno le sfide che l'estate propone. Per un principiante, infatti, è indispensabile **procedere per gradi**, perché il corpo deve abituarsi alla nuova fatica.



Il walking plan che ti proponiamo comincia con appena **10 minuti al giorno**, e solo dopo incrementa l'intensità dell'esercizio. Non ci sono scuse: serve solo un po' di buona volontà per iniziare. Stai sicura che alla fine non ne potrai più fare a meno, tanti saranno i **benefici** che ne ricaverai, non solo in termini di miglioramento della circolazione e di rinforzo delle gambe, ma anche come ricaduta sul benessere e sul tuo livello di energia generale.



5 OTTIMI MOTIVI PER COMINCIARE A CAMMINARE, DA OGGI

Camminare è una delle attività motorie migliori che esistano. Intanto, si tratta di un esercizio aerobico, che quindi ti aiuta a **ridurre i grassi** del corpo e a non accumularli. Se la prova costume è il tuo incubo, sappi che bastano 30 minuti di camminata di buon passo per bruciare **200 calorie**. In secondo luogo, **riduce il rischio che si formino trombi** all'interno dei vasi delle tue estremità inferiori. Il merito va ai polpacci, la cui muscolatura, contraendosi, spinge il sangue di ritorno dai piedi su fino al cuore. Più il sangue circola, meno tenderà a formare pericolosi grumi.

Inoltre camminare...

- 1. Migliora la circolazione**, abbassa la pressione e potenzia l'attività cardiaca. Diversi studi hanno dimostrato come camminare sia particolarmente indicato per le donne in menopausa che a causa del mancato apporto degli estrogeni possono andare più facilmente incontro a disturbi circolatori e ipertensione.
- 2. Rinforza le ossa**. È dimostrato che camminare riduce la perdita di massa ossea anche in chi è predisposto all'**osteoporosi**, come le donne in menopausa e in generale tutti gli over 60. Farlo all'aria aperta, poi, permette all'organismo di sintetizzare la **vitamina D** necessaria per la corretta mineralizzazione dell'osso.
- 3. Allunga la vita**. Secondo i ricercatori dell'Università del Michigan i camminatori tra i 50 e i 60 anni hanno il 35% di probabilità in meno di morire nei successivi otto anni, rispetto ai non camminatori. Altro che *Walking Dead* 😊
- 4. Favorisce il sonno**. Camminare è in grado di equilibrare l'alternanza sonno-veglia e di aggiustare il tuo **orologio interno**. Da una ricerca americana è emerso che le donne tra i 50 e i 75 anni che erano solite camminare per un'ora al giorno soffrivano meno di disturbi del sonno rispetto alle coetanee più sedentarie.
- 5. Rallenta il declino cognitivo e rinforza i legami familiari**. Chi cammina ogni giorno vede allontanarsi il pericolo di ammalarsi di **demenza senile** e persino di Alzheimer. Camminare ossigena il cervello perché migliora la circolazione, e un cervello più nutrito è un **cervello più efficiente**. Inoltre, se fatta insieme all'aria aperta, questa attività induce una gran produzione di endorfine collettive, stimola la fantasia e persino la conversazione, perché mentre si "marcia" si può chiacchierare, sognare, cantare!



AL VIA IL TUO WALKING PLAN DI 4 SETTIMANE

L'estate è la stagione dell'anno in cui la circolazione periferica risulta più faticosa, perché il calore tende a dilatare le vene e favorire il ristagno dei liquidi nelle zone basse del corpo, ma è anche il periodo in cui **vai in vacanza e puoi fare più attività fisica**, a patto di essere già allenata!

Ecco perché oggi, e non domani, è il momento perfetto per programmare il tuo **allenamento quotidiano a suon di passi**. Hai bisogno di un buon **walking plan di 4 settimane**, e noi siamo qui per aiutarti. Giorno dopo giorno aumenterai i tuoi passi, e la tua resistenza.

SEI
PRONTA?
VIA!

- **GIORNO 1.** Ti bastano 10 minuti: se non sei abituata a camminare, è bene iniziare slow. Devi procedere a passo tranquillo per 4-5 minuti. Fermati e fai un po' di stretching allungando polpacci e tendini per un paio di minuti. Quindi riprendi a camminare per altri 4-5 minuti. Tutto qui? Sì, per oggi sì. Anzi, il secondo giorno riposati. Si riparte dal giorno 3 con lo stesso programma di questo primo giorno. E poi una nuova pausa nel giorno 4.
- **GIORNO 5.** Cammina per 10 minuti di seguito senza interromperti per fare stretching. Il giorno dopo fai pausa.
- **GIORNO 7.** Cammina senza fermarti per 10-12 minuti, e così il giorno 8. L'essenziale, da questo punto del tuo programma in avanti, è fare un giorno di pausa alla settimana.
- **GIORNO 9.** Sei nella tua seconda settimana di allenamento, e occorre aumentare il ritmo. Cammina a passo tranquillo per 5 minuti. Fermati e fai stretching per 2 minuti, quindi riprendi a camminare per altri 5 minuti, stavolta a passo sostenuto. Ripeti lo schema per i tre giorni seguenti.



- **GIORNO 13.** Cammina per 15 minuti di seguito. Per rendere l'attività più piacevole, ascolta la tua musica preferita con gli auricolari. Ti aiuterà a tenere il ritmo. Fai pausa il giorno dopo.
- **GIORNO 15.** Aumenta un pochino l'intensità. Cammina a passo tranquillo per 5-6 minuti, fai stretching per 2 minuti, cammina a passo sostenuto per 10-12 minuti. Fai pausa il giorno 16 e ripeti lo schema nei giorni 17 e 18.
- **GIORNO 19.** Cammina per 15 minuti a passo veloce senza pause. Se ce la fai, cammina con lo stesso ritmo il giorno dopo e il successivo ancora. Altrimenti fai pausa per un giorno.
- **GIORNO 20.** Si aumenta ancora l'intensità dell'esercizio. Oggi prova a camminare a passo veloce per 20 minuti. Così anche i due giorni successivi.
- **GIORNO 23.** Coraggio, ormai sei abbastanza allenata, ma puoi migliorare ancora! Cammina a passo tranquillo per 5 minuti. Fermati per un po' di stretching e riprendi a camminare a passo veloce per 15 minuti di seguito. Ripeti nei giorni successivi, con un giorno di stop.
- **GIORNO 27.** Oggi dedicati a un'attività motoria diversa. Puoi, ad esempio, fare un po' di esercizi a corpo libero, pedalare o giocare a palla. Scegli il tuo esercizio aerobico preferito e allenati per 20 minuti di seguito.
- **GIORNO 29.** Siamo arrivati alla fine! Che poi, naturalmente, è solo l'inizio. Oggi incrementa ulteriormente il ritmo e quindi: cammina a passo tranquillo per 5 minuti, fai stretching per 2 minuti, e concludi a passo sostenuto per 20 minuti.



Come avrai intuito, un walking plan di un mese è solo l'antipasto. Serve per allenarti in modo graduale, ma lo scopo è quello di **portarti a camminare molto di più, sempre.**

**L'OBIETTIVO DA CENTRARE NON È PER NULLA IMPOSSIBILE:
150 MINUTI A SETTIMANA DI CAMMINATA.
CHE EQUIVALGONO A MEZZORA PER 5 GIORNI.**



QUANTI PASSI AL GIORNO?

Uno dei modi per capire se sei sulla strada giusta del tuo allenamento quotidiano è quello di dotarti di un **contapassi**. Perché ne hai bisogno? Perché puoi valutare il progresso del tuo training anche grazie al numero di passi che fai in un giorno. Ma attenzione: i passi da contare non sono quelli che compi per spostarti da un punto all'altro della casa, dell'ufficio o del negozio in cui lavori. Ti serve, invece, **contarli in fase di allenamento**, cioè quando ti metti a camminare a ritmo sostenuto con lo scopo di fare esercizio.



A quale numero di passi arrivare? Molte app e dispositivi wearable consigliano **una media di 10.000 passi al giorno**. Considerando un minimo di 3.000 passi in 30 minuti (ad un ritmo abbastanza rilassato), per centrare l'obiettivo dovresti camminare per **oltre un'ora e mezza al giorno**.

La scienza però non è affatto concorde sulla durata e intensità delle camminate al fine di ottenerne ricadute positive. Secondo alcuni studi si dovrebbe addirittura superare la soglia dei 10.000 passi (fino ad un massimo di 18.000), secondo altri è sufficiente camminare intorno ai 4.000 passi al giorno, quindi per 30-40 minuti. Alla fine si può pensare a un buon compromesso per il quale:

UNA PERSONA ADULTA E IN BUONA SALUTE DOVREBBE PERCORRERE INTORNO AI 7.000 PASSI AL GIORNO PER 5 GIORNI ALLA SETTIMANA.

Pensi di potercela fare? Partendo come base dallo schema del walking plan proposto, potresti raggiungere l'obiettivo dopo qualche mese di regolare attività. Ma se già pratichi altro tipo di sport, non avrai bisogno di camminare così tanto.



OCCHIO AGLI ORARI E ALLA POSTURA

Camminare è il modo più semplice ed economico per dare una scossa alle tue gambe: attiva la pompa venosa dal piede verso l'alto e stimola la circolazione linfatica.

Occhio agli orari però: durante l'estate mai metterti a camminare di buona lena sotto il **sole a picco**, perché il calore indurrebbe una vasodilatazione con conseguente ingrossamento dei vasi.



Fai attenzione anche alla postura: non tenere la testa rivolta verso il basso, guardandoti i piedi, perché questo ti spinge ad incurvare la spina dorsale aumentando la pressione su schiena e collo.

Mantieni la **testa dritta**, così come la schiena, e **guarda sempre davanti a te**. Inoltre, fai in modo che sia il ginocchio, e non il piede, a spingere in avanti la gamba. Quando conduci con il piede, infatti, il tuo corpo tende ad inclinarsi all'indietro anziché allungarsi in avanti verso le gambe.



Associare una camminata quotidiana a un'integrazione nutrizionale che copra il fabbisogno di vitamine, antiossidanti e minerali di cui hanno tanto bisogno le tue gambe? Certo che sì, anche in vista dell'estate!

Per prepararti al meglio ai mesi più caldi dell'anno puoi affidarti

a **STASIVEN COMPRESSE** integratore e **STASIVEN TOP** dermocosmetico: contengono tanti estratti naturali amici della circolazione che, se utilizzati regolarmente, possono davvero fare la differenza per il benessere delle tue gambe.

I principi attivi agiscono sia dall'interno che dall'esterno del tuo corpo e sono utili in caso di:

- **Caviglie, gambe e piedi gonfi**
- Prurito e formicolio
- Crampi e dolori
- Stanchezza e pesantezza
- **Cellulite e cattiva circolazione**
- **Capillari fragili e vene varicose**



CONCEDI UN BREAK ALLE TUE GAMBE

Fin qui abbiamo parlato dei benefici di una camminata di 30-40 minuti per 5 giorni a settimana. Davvero non riesci a trovare il tempo? Nemmeno durante l'estate e le vacanze? Il nostro consiglio è almeno quello di provarci. In particolare se non ti muovi in altro modo.

Che tu faccia un **lavoro molto sedentario** o passi tutta la giornata **in piedi**, è importante ritagliarti del tempo per prenderti cura delle tue gambe.



Ecco come **ovviare agli inconvenienti** di questo stile di vita poco compatibile con il benessere delle tue estremità inferiori:

- Fai delle **pause** ogni ora per sgranchirti le gambe e sciogliere i muscoli. Ogni scusa è buona per alzarti dalla sedia o per **fare due passi**.
- Quando sei alla scrivania o in piedi, ogni tanto **ruota le caviglie** prima in senso orario e poi il contrario, sollevandole un po'.
- Indossa **calze o calzini a compressione graduata** che sostengano le vene e aiutino il ritorno venoso.
- Se devi guidare per molte ore di seguito ogni tanto fai una sosta, scendi dal tuo mezzo di trasporto e fai qualche esercizio di **stretching**.
- In piedi, ogni volta che ne hai l'occasione, sollevati sulle punte, tendi glutei e addome e allungati.
- Fai le **scale** anziché prendere l'ascensore tutte le volte che devi raggiungere il tuo posto di lavoro o la tua abitazione o altri luoghi dove devi recarti per commissioni.



- Analogamente **cammina**, se puoi, per raggiungere la tua sede di lavoro (basta anche parcheggiare un po' lontano). Oppure scegli di spostarti in **bicicletta**.



- Bevi tanta **acqua** e come snack spezza fame opta per la frutta (fresca di stagione o secca), per fare il pieno di fibre e vitamine.



Come vedi si tratta di **minime modifiche** che, però, possono fare la differenza in termini di benessere per le tue gambe. Devi solo cercare di essere costante. Del resto ti accorgerai subito di come starai meglio e di come i tipici sintomi dell'insufficienza venosa – gambe gonfie, formicolio, senso di pesantezza, comparsa di chiazze violacee sottocute – si attenueranno.

In generale suggerimenti sempre validi sono di **mettere le gambe in moto più che puoi e cambiare spesso posizione**. Non è impossibile, anzi, è davvero molto facile una volta che avrai preso l'abitudine di non restare troppo a lungo seduta o ferma. Finirai per sentirne l'esigenza spontaneamente.



GAMBE IN VIAGGIO

Viaggiare per raggiungere la destinazione delle tue vacanze - così come spostarti per esigenze professionali - implica l'uso di mezzi di trasporto quali **automobili, treni e aerei**. Ciò significa dover stare per molto tempo seduta nella stessa posizione. Il che non è benefico per la circolazione. Aggiungiamo che in **volo**, soprattutto nelle lunghe tratte, il rischio aumenta se soffri di stasi venosa e le tue gambe tendono a gonfiarsi. Tale disturbo può esacerbarsi e persino sfociare in conseguenze pericolose come la **trombosi venosa profonda**, che si verifica quando il sangue ristagna nei vasi inferiori e forma dei coaguli.



Come garantirti un viaggio aereo confortevole, una traversata in nave piacevole, una trasferta in treno o in macchina senza problemi?

Seguendo qualche semplice regola che un po' riassume quanto detto anche nelle precedenti mini-guide di questo percorso verso il benessere delle gambe:

- **Alzarti** e sgranchirti le gambe.
- **Muovere piedi e caviglie** ruotandoli in senso orario e antiorario (ottimo esercizio da seduta).
- Se e quando puoi, **sollevare le gambe** in modo che risultino un po' più in alto del cuore.
- **Bere molta acqua**.
- **Indossare capi comodi**, traspiranti, che mantengano costante la temperatura del corpo. E scegliere calzature pratiche, che non stringano il piede, con un piccolo rialzo sul tallone e la punta ampia.
- **Mangiare leggero**, evitare il cibo-spazzatura, le bibite zuccherate e gassate e i troppi grassi trans, preferire cibi semplici, concedersi piccoli spuntini a base di frutta.
- **Indossare calze elastiche** a compressione graduata soprattutto nei lunghi voli ad alta quota.



GAMBE AL SOLE

Arrostirti in spiaggia sotto il sole cocente, con la ferrea determinazione di ottenere un'abbronzatura da favola? Decisamente non è una buona idea per le tue gambe. Esattamente come, in inverno, allungare le gambe davanti al caminetto o concederti un lungo bagno bollente per allentare le tensioni accumulate nella giornata.

Il **calore intenso, diretto e prolungato** sugli arti inferiori produce infatti una **vasodilatazione**: così le vene tendono ad ingrossarsi, il sangue vi ristagna e finisci per ritrovarti con gambe e piedi gonfi. Alla lunga la dilatazione venosa produce danni alle pareti dei vasi, che diventano sempre più sottili e meno elastiche.



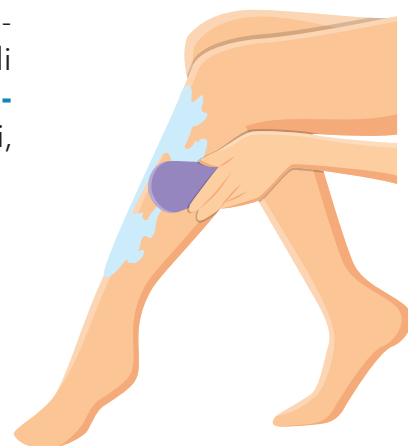
PER TALE RAGIONE, GLI SPECIALISTI CONSIGLIANO DI:

- Evitare di surriscaldare le gambe stando immobili sotto il sole, ma ogni tanto **alzarsi e bagnarle** con una bottiglia di acqua fresca o, meglio ancora, passeggiando in riva al mare e facendo il bagno (anche in piscina).
- Evitare l'esposizione al sole quando i raggi UV sono più intensi (ovvero tra le 11 e le 16), cercando di ripararsi in un **posto ombreggiato e ventilato**.
- Dopo una lunga e calda giornata, stimolare la circolazione periferica con l'**idroterapia**, o doccia scozzese, ovvero alternare i getti di acqua calda e fredda.



LA DEPILAZIONE? CHE SIA SOFT

In estate le gambe richiedono qualche attenzione in più, e la depilazione è sicuramente tra queste. Ma attenzione al metodo che scegli di utilizzare: se troppo aggressivo potrebbe generare dei **microtraumi** e favorire la **rottura dei capillari**. Questo vale anche per i rasoi, naturalmente.



E allora, soprattutto se hai capillari fragili e già dilatati, queste sono le opzioni più indicate:

- **CERETTA AL MIELE A BASSA TEMPERATURA O STRISCE A FREDDO.** Sono indicate per rimuovere il pelo dalla radice senza tagliarlo, e per limitare il rischio che la peluria ricresca sottocute. Il piccolo strappo che questo metodo produce non è tale da creare danni ai capillari e alla pelle.
- **CREME DEPILATORIE.** In questo caso il pelo non viene eliminato dalla radice ma "bruciato" nel punto in cui esce dal bulbo. Per eseguire questo tipo di depilazione devi seguire scrupolosamente le indicazioni presenti in confezione e non lasciare mai che il prodotto rimanga sulla pelle più del necessario.
- **L'EPILATORE ELETTRICO.** Va bene in sé, non è traumatico, ma può aumentare la probabilità di una ricrescita sottopelle.
- **LASER, LUCE PULSATA ED ELETTROCOAGULAZIONE.** Sono indicati per chi ha un disturbo circolatorio e vene fragili? In genere sono metodiche efficaci e ben tollerate, che permettono, se ben eseguite, un progressivo diradamento della peluria fino ad una scomparsa quasi completa. Tuttavia, prima di sottoporci a questi trattamenti, è consigliabile un consulto con il medico per valutare il tuo caso specifico.



Siamo arrivati al termine del tuo lungo percorso verso il benessere delle gambe.

Ci auguriamo che i consigli proposti abbiano potuto dare una svolta alla qualità della tua vita e ridurre il disagio dovuto a gambe gonfie e pesanti, ritenzione idrica e cellulite.

Prova a seguire tutte le nostre indicazioni e ricordati di abbinarle al corretto utilizzo di **STASIVEN COMPRESSE** integratore e **STASIVEN TOP** dermocosmetico, assumendoli insieme per cicli di durata da un minimo di 15 giorni a 2 o 3 mesi di trattamento.

Quando il sangue non circola bene, le tue gambe ne risentono;
ma per le tue gambe, in ogni periodo dell'anno,
STASIVEN c'è!

