

1

2

3

4

5

eBOOK



# CATTIVA CIRCOLAZIONE, RITENZIONE IDRICA E CELLULITE: LE BUONE ABITUDINI PER LE TUE GAMBE. E QUELLE CATTIVE DA EVITARE



Non solo dieta e sport:  
i problemi circolatori, la ritenzione  
idrica e la cellulite si prevencono  
e combattono anche grazie a un  
**corretto stile di vita.**  
Scopri le cose da fare ogni giorno per  
migliorare il **benessere**  
**delle tue gambe,**  
e cosa non fare!

# SOMMARIO

- INTRODUZIONE ..... 3
- GAMBE GONFIE, RITENZIONE IDRICA E CELLULITE:  
PERCHÉ SUCCEDA PROPRIO A ME? ..... 4
- CAMBIA ALIMENTAZIONE: AIUTERAI IL BENESSERE DELLE GAMBE ..... 5
- OCCHIO ALLE CALORIE ..... 5
- STITICHEZZA & FIBRE ..... 7
- ACQUA A VOLONTÀ ..... 8
- DAI UN TAGLIO ALL'ALCOL ..... 9
- MOTO & POSTURA: SEGUI QUESTI CONSIGLI PER SGONFIARTI ..... 10
- SONNO & STRESS: IMPARA I SEGRETI PER DORMIRE MEGLIO E RILASSARTI ..... 13
- SMETTI DI FUMARE: LE TUE GAMBE TI RINGRAZIERANNO ..... 15
- RIVEDI IL TUO LOOK: PIU' MORBIDO NON SIGNIFICA MENO COOL ..... 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. Il corretto stile di vita è uno di questi.

**Non si tratta di stravolgere completamente le tue abitudini**, ma di fare il possibile per **mettere da parte quelle errate e introdurne invece di nuove**, benefiche per il tuo organismo in generale e per gli arti inferiori in particolare.

Lo scopo di questa mini guida è indicarti cosa puoi fare in concreto per migliorare la circolazione e incentivare il drenaggio dei liquidi corporei.

*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.



# GAMBE GONFIE, RITENZIONE IDRICA E CELLULITE: PERCHÉ SUCCEDE PROPRIO A ME?

Edemi localizzati negli arti inferiori, gonfiori diffusi, ritenzione idrica e cellulite sono problemi che hanno alla base una serie di cause e fattori di rischio. Leggi la lista di tutti e 10, vedi se ti ritrovi in qualcuno di essi:

1. **FAMILIARITÀ.** Ha un peso determinante sulle probabilità di sviluppare questi disturbi.
2. **SESSO FEMMINILE.** La ragione per cui le donne sono particolarmente soggette a problemi circolatori e ritenzione idrica è collegata con il ciclo mensile. La produzione di ormoni estrogeni infatti va a rallentare la circolazione e il drenaggio dei liquidi in eccesso. Un esempio è la tipica tendenza a gonfiarsi soprattutto nella fase del ciclo che precede l'arrivo delle mestruazioni.
3. **DIETA SCORRETTA.** In particolare troppo ricca di sale, di carboidrati raffinati e di grassi.
4. **SOVRAPPESO.** Fa il paio con la dieta scorretta, di cui spesso è figlio: troppi chili costringono il corpo a rallentare tutte le sue funzioni, incluse la diuresi e la circolazione.
5. **STITICHEZZA.** Ti suona strano? Non lo è. Un intestino pigro, infatti, peggiora la circolazione periferica sia venosa che linfatica, perché sottopone i vasi ad una pressione troppo elevata.
6. **ALCOL.** Un consumo eccessivo di alcol causa ritenzione idrica sia agendo direttamente sui vasi sanguigni, sia per l'effetto negativo che ha su cuore e pressione arteriosa.
7. **SEDENTARIETÀ.** Se non ti muovi, non stimoli neppure lo smaltimento degli umori circolanti nel tuo organismo.
8. **MANCANZA DI SONNO.** Non ci pensi, ma purtroppo la deprivazione del sonno, poche ore destinate al riposo notturno o un sonno di cattiva qualità, compromettono anche la possibilità di drenare i liquidi corporei che si esplica proprio quando sei in posizione distesa e dormi profondamente.
9. **FUMO.** Fumare fa male ad ogni livello, danneggia i vasi periferici e ti intossica, rendendo più difficoltosa e deficitaria la funzione di smaltimento delle sostanze di scarto e dei liquidi in eccesso.
10. **ABBIGLIAMENTO INADEGUATO.** Tacchi troppo alti o, al contrario, ballerine raso terra, così come abiti eccessivamente stretti e aderenti dalla vita in giù, se indossati tutto il giorno, tutti i giorni, alla lunga possono andare a compromettere la circolazione a livello delle gambe, con tutte le conseguenze del caso.

## COSA PUOI FARE?

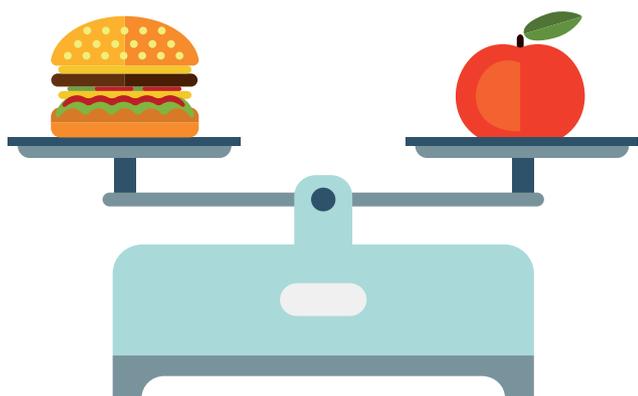
Se non puoi modificare il tuo DNA, e neppure la tua produzione ormonale, puoi senza dubbio **cambiare il tuo stile di vita**. Cioè andare a modificare uno o più (ma sarebbe meglio tutti!) dei punti appena elencati, dal numero 3 al numero 10.



## CAMBIA ALIMENTAZIONE: AIUTERAI IL BENESSERE DELLE GAMBE

Ne abbiamo già parlato nella mini guida dedicata all'alimentazione: dovresti cominciare a dire no all'eccesso di sale, grassi "cattivi" e zuccheri, che favoriscono la ritenzione di liquidi e indeboliscono i vasi sanguigni. Al contempo, dovresti inserire nei tuoi menu quotidiani alimenti **diuretici, antinfiammatori, stimolanti della circolazione, antiossidanti**.

Insomma, più frutta e meno dolci, più verdura e ortaggi, tanto pesce e cereali integrali ricchi di fibre per gambe leggere e in forma!



### OCCHIO ALLE CALORIE

Specialmente se conduci una vita non particolarmente dinamica, svolgi un lavoro sedentario e magari ti stai anche avvicinando alla **menopausa**, devi fare attenzione all'introito calorico. Non puoi permetterti una dieta da 2500 calorie al giorno, perché sono decisamente troppe per le tue esigenze.

**Quell'eccesso calorico si traduce infatti in chili in più** tra addome e cosce, che non fa altro che appesantire le gambe e rallentarne la circolazione. Non è un caso se uno dei principali fattori di rischio dell'insufficienza venosa sia proprio il sovrappeso.



Con la dieta non riesci a colmare il tuo **fabbisogno di vitamine, antiossidanti e minerali** come invece sarebbe necessario?

Vuoi prepararti al meglio all'estate o all'inverno, che sono periodi sempre un po' critici, in cui è più facile gonfiarsi e intossicarsi?

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
- **Capillari fragili e vene varicose**
- Stanchezza e pesantezza
- Crampi e dolori
- **Cellulite e cattiva circolazione**



## STITICHEZZA & FIBRE

Sempre a proposito di buone abitudini a tavola, un fattore da tenere in considerazione è la **stitichezza**. Cosa c'entrano gambe gonfie, capillari fragili e cellulite con... la frequenza delle evacuazioni? In effetti molto più di quanto tu possa immaginare. Perché lo **sforzo** che devi sostenere per andare di corpo se hai spesso o sempre feci dure e difficili da espellere, va a pesare proprio su vene e capillari periferici. In particolare la **pressione** che viene esercitata su questi vasi, non solo tende a dilatarli, ma compromette l'efficienza della valvole che, insieme alla contrazione muscolare, spingono in alto il sangue. Con conseguenti ristagni e gonfiori.



Le **fibre** alimentari - circa **30 grammi al giorno** - sono preziose per stimolare la peristalsi intestinale e combattere la tendenza alla stitichezza. Assumerle è dunque un buon modo per **salvaguardare anche la salute delle gambe**.

Le fibre si trovano principalmente in **frutta e verdura**, nei legumi, nella frutta secca, nei **cereali integrali** e loro derivati.

Ma le fibre anti-stitichezza, da sole, non bastano. Così come gli antiossidanti amici delle vene.

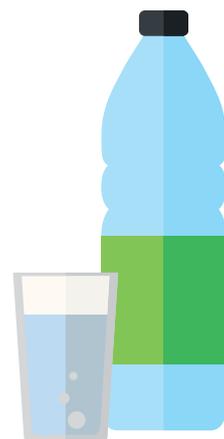
**E ALLORA  
TI CHIEDIAMO,  
QUANTA  
ACQUA BEVI?**



## ACQUA A VOLONTÀ

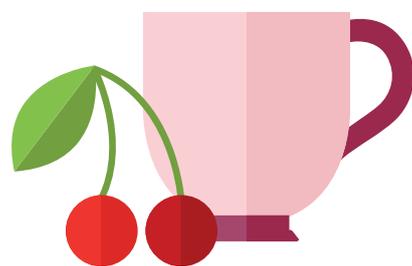
### SAI CHE...

Per combattere la stitichezza e **stimolare la diuresi** dovresti assicurarti almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno, e consumare cibi che ne sono ricchi, soprattutto vegetali? *"Fresche, chiare e dolci acque"*, sonettava Petrarca, e non aveva tutti i torti. Nulla è più naturale e benefico per il corpo - e per le vene - della semplice acqua. Bere ti serve per mantenere la tua percentuale idrica ottimale (l'organismo è fatto per il 60/70% di acqua), e anche per favorire lo **smaltimento dei liquidi e delle tossine**.



Anche il tè verde è un buon aiuto: scegliilo con cura, possibilmente in foglie e da rivenditori selezionati, lasciandolo in infusione 5 minuti prima di consumarlo. Bene anche le **tisane drenanti** consumate durante la giornata: puoi scegliere infusi a base di tarassaco, cardo mariano, prezzemolo e parietaria per sgonfiarti e stimolare la diuresi in modo naturale.

Per alleggerire le gambe prova un **decotto di piccioli di ciliegia ricco di tannini e sali di potassio** dall'azione depurativa e sgonfiante. Li trovi in erboristeria. Fanne bollire 30 grammi in un litro d'acqua per 10 minuti. Spegni il fuoco, lascia riposare ancora per 5 minuti, quindi filtra e versa in una bottiglia di vetro da portare con te e sorvegliare, anche a temperatura ambiente, nell'arco della giornata.



## DAI UN TAGLIO ALL'ALCOL

Per chiudere il capitolo dedicato alle abitudini alimentari non possiamo non citare l'alcol. Un suo consumo eccessivo causa infatti ritenzione idrica sia agendo direttamente sui vasi sanguigni, sia per l'effetto negativo che ha sul cuore e sulla pressione arteriosa. La molecola dell'alcol è molto piccola, e riesce ad arrivare pressoché ovunque danneggiando le cellule, come quelle dei vasi sanguigni. E' noto che chi abusa di bevande alcoliche è soggetto a disturbi della circolazione e che le sue vene e i suoi capillari sono molto più fragili, con aumentato rischio di **emorragie**.

IL VINO  
FA BUON  
SANGUE?

A patto che il consumo sia moderato. Secondo le Linee guida condizionate dalla maggior parte della comunità scientifica, ciò significa:

- **UOMO**  
non più di 2-3 Unità Alcoliche\* al giorno (2-3 bicchieri piccoli)
- **DONNA**  
non più di 1-2 Unità Alcoliche\* al giorno (1-2 bicchieri piccoli)
- **ANZIANO**  
non più di 1 Unità Alcolica\* al giorno (1 bicchiere piccolo)

Ma se hai problemi circolatori ti consigliamo di rivedere al ribasso queste indicazioni. Insomma, se proprio non riesci a rinunciare al piacere del vino, limitati a consumarne mezzo bicchiere ai pasti, e che sia di buona qualità. In alternativa puoi concederti ogni tanto una birra chiara piccola.



## MOTO & POSTURA: SEGUI QUESTI CONSIGLI PER SGONFIARTI

Tutto il tuo apparato muscoloscheletrico è progettato per il movimento. L'anatomia, l'intelaiatura e le strutture presenti all'interno delle tue gambe (muscoli, ossa, tendini) sono funzionali allo scopo principale che è quello di permetterti lo spostamento. In altre parole, **le gambe non sono fatte per restare immobili**.

Il sistema circolatorio umano è a ciclo continuo: il sangue fresco, ossigenato dai polmoni, raggiunge tutte le zone del corpo, dalle più centrali alle più estreme, e poi, dopo essersi caricato di sostanze di scarto, ritorna al muscolo cardiaco. Ma le **vene delle gambe** devono faticare più delle altre per spingere il sangue verso l'alto, a causa della forza di gravità terrestre che attira le masse verso il basso.

Per questo, più allenati i tuoi arti inferiori, più anche le vene risulteranno a loro volta elastiche e robuste. **Vene sane pompano il sangue più rapidamente**. Se invece sei **fuori forma**, appesantita dalla sedentarietà, con i muscoli flaccidi e i piedi che non facilitano il ritorno venoso verso l'alto, succede che i vasi di gambe e piedi si ingrossano, perché il sangue non sale più verso l'alto ma tende a **ristagnare**. Le tue gambe, così, diventano gonfie, le vene sottocute appaiono dilatate, la pelle atrofica e disidratata, e potresti percepire **formicolio**, intorpidimento e senso di **pesantezza**.

Se le tue gambe soffrono, puoi aiutarle facendo più movimento.

### CAMMINA A PASSO VELOCE

Camminare non sarà la panacea di tutti i mali, ma... quasi. Lo è senza dubbio se il tuo problema sono le gambe gonfie e la tendenza alla stasi venosa e alla cellulite. Non esiste infatti attività fisica più adatta a sgonfiare le gambe e a migliorarne l'estetica e il benessere a breve e lungo termine. Muovere le gambe come quando fai una bella passeggiata significa tante cose positive:

- **Stimolare la pompa plantare** e il ritorno del sangue dalle zone periferiche al cuore grazie al ritmico contrarsi e rilassarsi dei muscoli delle gambe.
- **Migliorare la circolazione venosa e linfatica** e favorire il drenaggio dei liquidi.
- "Movimentare" il sangue nei vasi che quindi non tenderà più a ristagnare in basso.



- Dare sprint al corpo, potenziare la respirazione e i muscoli, ossigenare testa e arti, **accelerare il metabolismo**.
- **Allentare lo stress**, che come vedremo tra poco ha una sua influenza sul benessere delle gambe.

Quanto camminare per ottimizzarne il beneficio? Dipende anche dalla tua età e dalle tue condizioni generali. In generale, per ottenere dei buoni risultati occorre **camminare ogni giorno**, meglio se per almeno **mezzora** di seguito, a **passo veloce** ma non velocissimo. Dotati di **scarpe comode**, con plantare interno e un piccolo rialzo sul tallone che potenzi ulteriormente la spinta del piede e calze a compressione graduata che comprimano le vene apportando loro sostegno. Sentirai le tue gambe subito più leggere e più resistenti.

Attenzione ai luoghi: meglio **evitare percorsi impervi** ed eccessivi dislivelli, dove è più facile andare incontro a traumatismi, e prediligere strade e sentieri regolari.



## PEDALA E BALLA

Un'ottima alternativa alla camminata è la **bicicletta**, dà gli stessi benefici. Usa le due ruote appena ne hai la possibilità. E fai le scale quando puoi per allenare i polpacci, i muscoli più importanti per il drenaggio dei liquidi negli arti inferiori. Infine, **balla**! Anche mentre sei sola in casa a fare le faccende domestiche, ti permetterà di tenere in movimento tutta la muscolatura e avere gambe più snelle e toniche.



A proposito di sforzi fisici, più o meno intensi. Potrà capitarti di essere un po' a corto di **potassio e magnesio**, minerali che bilanciano i livelli di sodio nel corpo e migliorano la funzionalità muscolare. Se ti rendi conto di essere "spompata" e spesso soggetta a **crampi alle gambe**, magari ti basta assumere degli **integratori salini**. Il discorso vale soprattutto se sudi tanto, se fai molti sforzi o ti alleni in modo intenso, se vivi o lavori in ambienti particolarmente umidi.



## FAI ATTENZIONE ALLA POSTURA

Stasi venosa e linfatica dipendono anche dell'abitudine di restare **fermi per molte ore di seguito nella stessa posizione**, seduti o in piedi. Innanzitutto, cura la postura: **sulla sedia** non devi stare "stravaccata", o con la schiena curva, il collo insaccato nelle spalle e le gambe accavallate. La posizione migliore è quella con i piedi ben appoggiati a terra e le gambe a formare un **angolo di 90 gradi**. Se la seduta è troppo alta, utilizza un poggiapiedi. Se, al contrario, è troppo bassa, alza la sedia o utilizza un cuscino.



## OGNI TANTO MUOVI LE GAMBE



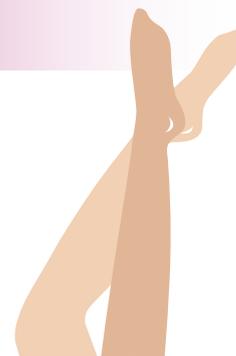
Abituati ad alzarti per **sgranchire le gambe** per qualche minuto ogni volta che puoi, per lo meno ogni ora. Se ti tocca stare in piedi sempre in uno stesso punto, cerca di fare due passi appena ne hai l'occasione. Se non muovi i forti muscoli della parte inferiore del tuo corpo (gambe e glutei), alla lunga questi faranno più fatica a tenerti su e stabilizzarti, con il rischio di farti male.

Il movimento inoltre induce i muscoli a rilasciare sostanze come la lipoproteina lipasi, che aiuta a metabolizzare i grassi e gli zuccheri che mangi. Ma se trascorri la maggior parte della tua giornata seduta, il rilascio diminuisce e **tendi a ingrassare**.

Senza contare che l'immobilità prolungata può causare il **ristagno di sangue nelle gambe**, con formazione di sgradevoli varici e antiestetici capillari rotti. In alcuni casi, per fortuna rari, si possono formare coaguli di sangue nelle gambe e una condizione pericolosa chiamata trombosi venosa profonda: il coagulo può ridurre o addirittura occludere il lume di un vaso, interrompendo il flusso di sangue verso altre parti del corpo, anche vitali. Pensaci su.

## PIEDI IN ALTO!

**Solleva in alto le gambe** più spesso che puoi. Per le tue vene è un gesto di distensione. Stare con le gambe sollevate in modo da risultare più in alto del cuore, permette il ritorno del sangue al muscolo cardiaco, ha **un effetto antifatica e riposante**. Quindi, ogni tanto, concediti questo piccolo gesto: sul divano, sulla scrivania, sul letto, in una pausa dalla guida ecc.



# SONNO & STRESS: IMPARA I SEGRETI PER DORMIRE MEGLIO E RILASSARTI

Diversi studi hanno dimostrato che **non dormire a sufficienza può creare scompensi a livello circolatorio**. Infatti il sonno ha effetti sul sistema nervoso simpatico che, tra le altre cose, si occupa anche di regolare i livelli di sodio nei reni. Più questi sono alti più tendi a gonfiarti. Dormire a sufficienza contribuisce dunque a smaltire i liquidi in eccesso e ad asciugare tutto il corpo. **Come dormire meglio?** Ecco i consigli degli esperti.



## SEGUI LE NORME DI IGIENE DEL SONNO

- In camera da letto **non accendere tv e strumenti elettronici** e cerca di **non dedicarti ad attività troppo coinvolgenti mentalmente** (es. studio, lavoro al pc, videogiochi ecc.).
- Fai in modo che la camera da letto sia sufficientemente **buia, silenziosa** e con una **temperatura adeguata** (non troppo calda, non troppo fredda).
- La sera dopo cena **non bere caffè**, tè, cioccolata, vino, birra, superalcolici.
- Evita **pasti serali ipercalorici** o comunque abbondanti e troppo proteici.
- Non fumare. Mai, ma soprattutto la sera.
- Non cadere nella tentazione dei **sonnellini diurni**, eccetto un breve pisolino postprandiale.
- Evita anche il **sonnellino serale** sul divano prima di andare a dormire.
- Non dedicarti a un **esercizio fisico** di intensità medio-alta la sera tardi. Meglio il tardo pomeriggio.
- Un bel **bagno caldo**? Ok, a patto che non sia subito prima di coricarti. Fallo 1-2 ore prima.
- Cerca di coricarti e alzarti in **orari regolari e costanti**, dando al sonno il giusto tempo e senza prostrarlo eccessivamente (andando a letto troppo presto o svegliandoti troppo tardi).



## SOLLEVA IL FONDO DEL LETTO

Per sgonfiare le gambe mentre dormi il segreto è **tenerle più in alto rispetto al cuore**, senza cadere nell'errore di distenderle con il ginocchio in iperestensione senza appoggio. Un buon metodo per avere grandi benefici in termini circolatori è **sollevare il fondo del letto di 10-15 centimetri dalla parte dei piedi**, oppure inserire un cuscino sotto il materasso.

## IMPARA A STACCARE LA SPINA

Allo **stress** non possiamo attribuire tutti i mali del mondo, ma che un eccesso abbia effetti negativi anche sulla circolazione periferica e sul drenaggio dei liquidi corporei non ci sono dubbi. Un costante stato di tensione produce grandi quantità di **cortisolo**, un ormone che inibisce lo smaltimento dei liquidi a livello renale. **Meno sei stressata, meno ti gonfi**. Quindi ogni tanto prova a staccare la spina. E ogni volta che puoi, sdraiati appoggiando i piedi su un cuscino, in modo che siano sollevati di circa 10-15 centimetri dal resto del corpo, per favorire il ritorno del sangue al cuore. Chiudi gli occhi, rilassati: ne beneficeranno anche le gambe.

**Camminare** allenta le tensioni e **contribuisce a gestire meglio lo stress**. Probabilmente hai già una tua personale lista di metodi antistress più o meno collaudati, come ascoltare musica, leggere un libro o dedicarti al giardinaggio. Bene, aggiungi la camminata: puoi farlo da sola e intanto guardarti intorno, oppure con un'amica a chiacchierare del più e del meno, o con il tuo partner e i tuoi figli a cementare il legame familiare. Non te ne pentirai!

Anche un **bagno caldo** a fine giornata è ideale per scaricare il nervosismo. Ma che **l'acqua non sia troppo calda**! L'eccessiva temperatura dilata infatti le vene e rallenta la circolazione. Semmai alterna il getto caldo della doccia a quello freddo, così da mettere il sangue e i fluidi del corpo in movimento migliorandone la circolazione: una vera e propria ginnastica vascolare che al tempo stesso ti rilassa.



## SMETTI DI FUMARE: LE TUE GAMBE TI RINGRAZIERANNO

Sai che il fumo fa male a tutto il corpo a tutti i livelli, danneggia i tuoi vasi sanguigni e quelli linfatici e induce stress ossidativo facendoti invecchiare anzitempo? Sai che le sostanze tossiche che inali quando fumi una sigaretta contengono moltissimi **radicali liberi**, composti che inducono un immediato processo di deterioramento delle pareti di vene e capillari? Pensaci, prima di accenderne un'altra.



## RIVEDI IL TUO LOOK: PIÙ MORBIDO NON SIGNIFICA MENO COOL

Se apri il tuo armadio cosa trovi? Capi skinny, stretti, elasticizzati e aderenti che ti aiutano a sembrare più magra? Le tue scarpe sono tutte dotate di tacco 12 e super appuntite perché ritieni che ti slancino e facciano apparire le tue gambe più snelle? Ok, questo dal punto di vista dello specchio. Ma da quello del comfort, sai anche tu che le cose stanno diversamente. Allora la prima cosa da fare è dedicarti allo shopping o rispolverare indumenti che non ti "costringano", non blocchino la circolazione e agevolino la **fluidità dei movimenti** e il **drenaggio dei liquidi**. Infatti è noto che i capi di abbigliamento **aderenti**, in particolare jeans, shorts, leggings ma anche calzini e persino slip, a lungo andare abbiano la capacità di **comprimere i vasi** bloccando o rallentando la circolazione sia venosa che linfatica.

Le **scarpe troppo alte** ugualmente comportano uno sbilanciamento del peso del corpo che rende difficile la spinta plantare e aumenta la pressione sui vasi, con il risultato di bloccare la circolazione periferica o rallentarla, facendoti arrivare a fine giornata gonfia e pesante.



Anche le scarpe rasoterra, tipo **ciabattine infradito o ballerine**, sono sconsigliate a chi soffre di problemi circolatori. Questo tipo di calzature non stimola la spinta plantare e costringe il tallone ad un superlavoro. Non a caso camminare con indosso scarpe rasoterra risulta più faticoso rispetto a quando si può contare sul sostegno di un piccolo tacco o di un plantare rialzato.



## Ecco un utile vademecum consigliato dai flebologi:



- Abiti comodi, non aderenti, che non comprimano l'addome e le gambe
- Tessuti naturali, traspiranti
- Biancheria intima comoda, senza ferretti né cuciture fastidiose
- Calze elastiche a compressione graduata per sostenere le gambe e migliorare la microcircolazione
- Scarpe con punta comoda, plantare anatomico e tacco non oltre i 4-5 cm per aiutare la pompa plantare



- Pantaloni, jeans e shorts super stretch
- Tessuti sintetici che impediscono al calore di disperdersi
- Corsetti e body steccati
- Gambaletti e calze autoreggenti
- Scarpe con punta stretta e tacchi molto alti che creano sbilanciamento costringendo a camminare con il busto in avanti e tutto il peso del corpo che preme sulla porzione anteriore dei piedi

### NON VUOI PROPRIO RINUNCIARE ALLE SCARPE ALTE?

Scegli una zeppa con un buon plantare largo, o una décolleté o sandalo con tacco grosso e plateau. E' importante che non ci sia un grosso dislivello tra la punta e il tallone.

### ANCHE I TESSUTI FANNO LA DIFFERENZA

Quando il corpo si surriscalda eccessivamente - come accade quando indossi scarpe e indumenti in tessuti non traspiranti e troppo aderenti al corpo, calore e sudore esacerbano il problema della dilatazione venosa e del ristagno dei liquidi. Per tale ragione è importante optare per abiti e scarpe che mantengano costante la temperatura corporea sia in inverno che in estate.



Siamo arrivati in fondo.

Prova a seguire tutti i consigli di stile di vita che ti abbiamo proposto e ricordati di abbinarli 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!

*Al prossimo appuntamento con altri suggerimenti.*

