



CONSIGLI PRATICI PER GAMBE IN FORMA

Per il benessere delle gambe è importante adottare alcune buone abitudini, utilissime anche in chiave curativa.

Esercizi utili

Sfruttare ogni occasione per muoversi (come ad esempio approfittare della pausa pranzo per fare una passeggiata o usare le scale invece dell'ascensore) e svolgere un'attività fisica vera e propria. Gli sport consigliati sono la camminata, la corsa moderata, il nuoto, la bicicletta e il golf. L'importante è essere costanti, ma non esagerare perché se i respiri sono brevi e affannosi ne risente anche la circolazione. In aggiunta, eseguire esercizi specifici per allenare i polpacci e i piedi, che hanno un'azione fondamentale per la risalita del sangue verso l'alto, come circonduzioni, squat, sollevamenti sulle punte.

Dieta

Cercare di avere un'alimentazione sana e leggera. La dieta migliore è quella mediterranea, che privilegia frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce. Fra i vegetali prediligere quelli ricchi di vitamina C, sostanza antinfiammatoria contenuta soprattutto in peperoni, arance, limoni, pompelmi, kiwi.

Consigliati anche i frutti rossi, che mantengono elastiche le pareti dei vasi, e l'ananas, che contrasta la ritenzione idrica. Evitare invece il sale e gli alimenti salati, che aumentano l'accumulo di liquidi e peggiorano la circolazione.

Idratazione

L'acqua è una componente essenziale del nostro organismo, è alla base del buon funzionamento della circolazione, contribuisce all'integrità dei tessuti, inclusi vasi sanguigni e pelle, aiuta a combattere la ritenzione idrica. Per questo, bisogna bere spesso e molto nell'arco della giornata, almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno. Oltre all'acqua, vanno bene anche tisane, tè, centrifughe e frullati.

Postura

Se per motivi di lavoro si è costretti a stare in piedi a lungo, ogni ora fare **un semplice esercizio che favorisce la circolazione**: sollevarsi sulle punte dei piedi. Se, invece, si sta seduti a lungo cercare di tenere le gambe leggermente sollevate, per esempio grazie a un piccolo sgabello, e alzarsi almeno ogni ora. No ad accavallare le gambe. Durante il sonno, sistemare un cuscino sotto il materasso all'altezza dei piedi.

Massaggi

Può essere utile massaggiare le gambe quotidianamente, procedendo dalla punta dei piedi verso l'alto, meglio se con creme o gel. Un trucco? Conservare i prodotti in frigorifero, per aumentare la sensazione di freschezza. In alternativa o in aggiunta, passare il getto dell'acqua fredda alternato a quello dell'acqua calda sempre partendo dal basso: è un'ottima ginnastica vascolare. È utile anche sottoporsi regolarmente a massaggi drenanti.