



Healthy Pages

RITENZIONE IDRICA "ADDIO"

di Nicola Sorrentino

L'accumulo di liquidi è tra i nemici numero uno della bellezza femminile; disturba l'armonia della silhouette e, alla lunga, risulta anche dannoso per il benessere complessivo dell'organismo. Per sconfiggerlo o quanto meno ridurne gli effetti è opportuno seguire qualche regola semplicissima

Sos. La prova bikini mette in mostra ora più che mai quei fastidiosi buchini sulla pelle e cuscinetti con cui la maggior parte, soprattutto tra i 25 e i 45 anni, si trova a dover convivere. Stiamo parlando della classica buccia d'arancia, una delle conseguenze evidenti della ritenzione idrica, cui si associa in molti casi una crescita ponderale anche di svariati chilogrammi.

La ritenzione idrica o edema è un accumulo di liquidi localizzato in un'unica zona (mani, piedi, occhi, pancia e così via) o diffuso per tutto l'organismo.

Le cause

All'origine del disturbo diversi elementi, molto spesso in azione combinata tra loro. Ecco i principali.

• **Fattori ormonali** come

sindrome premestruale, pubertà, gravidanza e premenopausa.

- **Difetti circolatori.** Tutto ciò che comporta un rallentamento della circolazione comporta stasi o edema.
- **Cattiva alimentazione.** Il sale è una delle principali cause della ritenzione idrica. Sovrappeso e obesità possono aggravare la situazione.
- **Uso di farmaci** come contraccettivi orali, cortisonici, diuretici e così via.
- **Cellulite.** Tra le varie forme di questo disturbo esiste infatti anche quella "edematosa" localizzata su tutta la gamba.
- **Vita sedentaria e vizi di postura.** Tra gli atteggiamenti frequenti più scorretti quello di stare seduti a gambe accavallate.
- **Abbigliamento.** Da evitare jeans troppo aderenti, body troppo stretti, calze autoreggenti e tacchi alti.
- **Stress e abitudini scorrette** come alcol, fumo, caffè, oltre che un ritmo di vita frenetico e un sonno poco ristoratore.

La dieta giusta

Per combattere gli effetti della ritenzione è necessario seguire un'alimentazione mirata. La prima regola è quella di ridurre al minimo l'uso di sale quindi anche il consumo di alimenti di per sé salati come salumi, cibi in scatola, formaggi e così via.

In caso di soprappeso è opportuno ridurre anche l'apporto calorico.

Bisogna altresì evitare i superalcolici e bere almeno 2 litri di acqua al giorno per favorire l'eliminazione delle tossine. Altresì è bene aumentare il consumo di alimenti ricchi di potassio - verdure a foglia larga, legumi, patate, pesci come sarde, trote e dentici, maiale magro e così via - perché stimolano la diuresi e di alimenti ricchi di vitamine del gruppo P che, invece, esplicano un'azione capillaro-protettiva e anti-edematosa.

Tra questi ricordo gli agrumi, l'uva, i mirtilli, le more, il grano saraceno, i broccoli. A ciò è bene abbinare un'attività fisica corretta e costante. Ogni esercizio deve essere armonioso ed evitare movimenti bruschi alternati a scatti. Particolarmente indicati, quindi, gli sport dolci come ad esempio la corsa lenta, la cyclette e il nuoto.



Creme e trattamenti mirati

Nella prevenzione e cura della ritenzione idrica ha un ruolo non secondario la cosmesi. I prodotti di ultima generazione hanno un'ottima capacità di penetrazione, e agiscono in profondità sul microcircolo. I più usati sono a base di ipocastano, centella asiatica, ginkgo biloba e betulla.

Tra le terapie localizzate ricordo l'efficacia di linfodrenaggio manuale e pressoterapia oltre che laserterapia, microterapia e balneoterapia.

Per combattere gli effetti della buccia d'arancia si può anche ricorrere a un'opportuna terapia farmacologica. Qualsiasi integrazione, sia essa a sotto forma di capsule o gocce, tisane o beveroni, va assunta con la dovuta attenzione. I prodotti in vendita in questo caso sono a base di lespedeza capitata, orthosiphon, sambuco, rusco e linfa di betulla.

"Goodbye" fluid retention

SOS. Now more than ever the bikini test brings out those bothersome skin pores and padding that most women, especially 25 to 45 year-olds, must come to terms with. This is the classic orange peel skin, a clear consequence of fluid retention, associated in many cases with weight gain of even several kilograms.



Fluid retention or edema is an accumulation of liquid localised in a single zone (hands, feet, eyes, stomach and so on), or spread throughout the organism.

The causes

At the origin of the disturbance lie various elements whose actions very often combine. Here are the main ones.

- **Hormonal factors** such as premenstrual syndrome, puberty, pregnancy and premenopause.
- **Circulatory defects.** Everything that involves the circulation slowing down implies stasis or edemas.
- **Bad diet.** Salt is one of the chief causes of fluid retention. Excess weight and obesity can aggravate the situation.
- **Use of medicines** such as oral contraceptives, cortisone, diuretics and so forth.
- **Cellulite.** Among the