

# Il linguaggio misterioso delle gambe

Da sempre rappresentano il simbolo della seduzione femminile ma possono anche diventare lo specchio degli stravizi alimentari e di una vita sedentaria



di Cosina Arturi

Le gambe parlano. Liberate da Mary Quant negli anni Sessanta e da allora scoperte a più riprese dagli stilisti, tendono esteticamente all'equilibrio. Appesantite e flaccide denunciano stravizi alimentari e vita sedentaria, ridotte a stecchi no-

dosi sono un atto d'accusa contro la moda della taglia 38. Snelle e toniche danno il meglio di sé, tanto che così si fanno perdonare anche qualche difettuccio di costituzione. «La bellezza delle gambe deve essere tenuta sotto controllo ricorrendo a soluzioni diverse, mirate e personalizzate» dice la Dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica, medico estetico e coordinatrice a Milano della Medi Spa Duomo. «L'azione della componente laser aumenta la permeabilità della membrana degli adipociti — spiega — e scioglie i lipidi che si sono accumulati in eccesso. Le cellule di grasso riprendono così la loro forma originaria. Con l'aiuto della manipolazio-

ne meccanica e dell'aspirazione, il grasso liquefatto viene trasportato al sistema linfatico per essere fisiologicamente eliminato».

In 4-6 settimane sono garantiti risultati visibili e duraturi. Cosce ben tonite, ginocchia poco pronunciate, polpacci affusolati e caviglie sottili sono le basi su cui molte signore dello star system giocano la carta del sex-appeal fino ai tempi supplementari. Tra le italiane, tengono banco in tivù Pamela Prati (52) e Alba Parietti (49). Quest'ultima, insieme a molti altri personaggi dello spettacolo, è stata paziente del Dottor Nicola Sorrentino. Dietologo e specialista in scienza dell'alimentazione.

«Un litro e mezzo di acqua al giorno — aggiunge Sorrentino — favorisce lo smaltimento delle tossine accumulate nell'organismo e combatte il gonfiore delle gambe. Il consumo di verdure fornisce l'apporto di fibre necessario per la corretta funzionalità intestinale, mentre gli alimenti ricchi di potassio, tra cui patate, trote e maiale magro, stimolano la diuresi. Infine, le vitamine del gruppo B contenute nei mirtili, negli agrumi, nelle albicocche, nelle pru-

gne, nelle ciliege, nel melone e nella papaia esplicano un'azione capillaroprotettiva e anti-dematosa».

Dal piatto al tubetto. L'effetto drenante e decongestionante dei bioflavonoidi di mirtillo è sfruttato anche nelle preparazioni per uso esterno localizzato. In formulazione fluida o spray, Tegevans, applicato con un leggero massaggio, è attivo sul microcircolo e migliora l'elasticità venosa. Leg Laser di Biotherm si ispira invece alle tecniche impiegate dai

make-up artist: oltre a contrastare la sensazione di pesantezza delle gambe, questa crema è arricchita di pigmenti correttori che attenuano le irregolarità cromatiche della pelle e i suoi inestetismi. Custodi dei rituali estetici, gli istituti di bellezza selezionati Kéraskin Esthetics (l'elenco si trova sul sito [www.keraskin-esthetics.com](http://www.keraskin-esthetics.com)) trasformano l'epilazione in un piacevole evento, grazie al nuovo protocollo French-Legs. Sviluppato dagli esperti di L'Oréal e praticato all'interno dei saloni, prevede oltre al peeling preparatorio, un massaggio «fuselage» in tre fasi: tonificante e decongestionante con oli a base di Bisabololo, una molecola attiva derivante dalla camomilla e conosciuta per le sue proprietà calmanti, e con un preparato autoabbronzante che dona alle gambe un colore dorato e leggermente madreperlato.

Da sfatare, la convinzione che lo sport mini l'armonia della figura a scapito della femminilità. Al cospetto di atlete come Francesca Piccinini e Martina Guiggi, sull'argomento non si può che capitolare.

“ Un litro e mezzo d'acqua al giorno favorisce lo smaltimento delle tossine accumulate e combatte il gonfiore

## IL FILM

Truffaut: «Sono il compasso che misura il mondo»



«Le gambe delle donne sono dei compassi che misurano il globo terrestre in tutte le direzioni, donandogli il suo equilibrio e la sua armonia». Diceva spesso Bertrand Morane, il protagonista del film «L'uomo che amava le donne» diretto nel 1977 da François Truffaut.

L'attore protagonista, Charles Denner (nella foto con Sabine Glaser), incarna una figura disincantata, ironica, ma insieme tenera e malinconica, nella quale lo spettatore si identifica facilmente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Incidente

Accanto, la modella brasiliana Gisele Bündchen sfilava per Missoni senza una scarpa

