

Bellezza e salute delle gambe

Le nostre gambe hanno un ruolo fondamentale :permettono all'uomo di camminare e di tenere la stazione eretta. Nella donna la bellezza delle gambe ha un forte impatto psicologico in quanto rappresenta l'identità sessuale. Inoltre anche le gambe, come il viso, ci conducono alla sezione aurea (Golden Ratio) che è in realtà un numero, 1.618(ϕ), che rappresenta un rapporto tra le parti e grazie al quale si raggiunge l'armonia. Come devono essere le belle gambe? Si dice, di norma :lunghe, snelle e senza cellulite! L'invecchiamento cutaneo è diverso da quello del viso e anche i cosmetici sono diversi. Fondamentale per la salute delle gambe è la circolazione arteriosa, venosa e linfatica. I sintomi di una alterata circolazione sono tanti, vanno dal prurito al formicolio, dal dolore ai crampi, al gonfiore e alla comparsa di vene varicose. Di estrema importanza è la postura, la cui alterazione è un fattore predisponente di alcune patologie che riguardano la silhouette, come la cellulite (PEFS) e la adiposità localizzata (AL). Per combattere tali condizioni cliniche e altre del tipo linfedema e dermatiti da stasi sono necessari stile di vita e alimentazione sana. Oltre alla dieta, ai massaggi, agli integratori e ai vari trattamenti di Medicina Estetica specifici per i vari inestetismi che riguardano le gambe, resta fondamentale lo sport e possiamo dire che esiste lo "sport per le gambe".

Viglione Giovanna

Tutor Scuola Internazionale di Medicina Estetica - FIF di Roma

Beauty and leg health

Our legs have a fundamental role: they allow to the man to walk and to keep the station upright. In women the beauty of the legs has a strong psychological impact as it represents the sexual identity. Also, the legs, like the face, lead us to the golden ratio which is actually a number, 1.618 (ϕ), which represents a relationship between the parties and thanks to which the harmony is attained. How must the beautiful legs be? It is said, normally: long, slender and without cellulite! The skin ageing is different from that of the face and also the cosmetics are different. Vital to the health of the legs is the arterial, venous and lymphatic circulation. The symptoms of an altered circulation are many, ranging from itching to tingling, from pain to cramps, to swelling and to the appearance of veins with varices. Of extreme importance is posture, whose alteration is a predisposing factor of certain pathologies affecting the silhouette such as cellulite (pefs) and localized adiposity (AL). To combat these clinical and other conditions of the lymphedema type and stasis dermatitis are necessary lifestyle and healthy eating. Besides the diet, the massages, the supplements and the various treatments of Aesthetic Medicine specific to the various imperfections affecting the legs, sport remains fundamental and we can say that there is the "sport for the legs".

Viglione Giovanna

Tutor International School of Aesthetic Medicine - FIF Rome