

CAPILLARI E VARICI: è il periodo giusto per curarle in vista dell'estate

E' OPPORTUNO COMINCIARE A PENSARE SIN DA ORA ALLO STATO FUNZIONALE ED ESTETICO DELLE TUE GAMBE.

Molte donne vorrebbero in breve tempo correre ai ripari e migliorare una situazione che però viene da lontano ECCO PERCHE' UN PROGRAMMA PREVENTIVO E PREDEFINITO RAPPRESENTA LA VERA SOLUZIONE la più duratura ai problemi accumulati negli anni e che spesso hanno radici ereditarie e abitudinarie scorrette E SICURAMENTE LA PIU' ECONOMICA.

NON SERVE MOLTO PER MIGLIORARE quella tanto vituperata patologia che si chiama "cellulite" spesso associata ad ulteriori inestetismi e deficit circolatori, quali i capillari, le varici ed i gonfiori periferici degli arti inferiori. Cosa fondamentale pertanto è SEGUIRE ALCUNE REGOLE DI VITA ED ALIMENTARI semplici ma efficaci se seguiti costantemente.

E' indispensabile pertanto (al di là del tempo a disposizione) OGNI GIORNO CAMMINARE PER ALMENO 40' minuti, aggiungendo se possibile ginnastica aerobica (in una delle tante palestre) o ginnastica in acqua.

Già questo approccio alla vita permette di migliorare il proprio metabolismo.

USARE ANTICONGESTIONALI SOLO SE REALMENTE INDISPENSABILI.

USARE CALZE ELASTICIZZATE (oggi anche esteticamente belle e di ottima qualità).

ALIMENTARSI CON ALCUNE REGOLE BEN PRECISE, soprattutto se a pranzo si va di fretta:

- POCHI CARBOIDRATI (come pane e dolci, un po' di pasta condita con semplicità può essere usata).

- VERDURE DI STAGIONE E FRUTTA FRESCA (soprattutto a pranzo)

- PESCE (non fritto) E CARNE IN PARTICOLARE BIANCA (pollo, tacchino, coniglio ecc..)

- SPEZZARE LA GIORNATA CON SEMPLICI SPUNTINI quali yogurt, o un frutto lontano dai pasti.

RIVOLGERSI POI AD UNO SPECIALISTA per correggere gli inestetismi e le vere patologie

periferiche (varici, gonfiori persistenti) RAPPRESENTA UN OTTIMO INVESTIMENTO. Oggi infatti le TECNOLOGIE AIUTANO moltissimo, facilitando così i risultati estetici e funzionali.

- Il LINFODRENAGGIO MANUALE (massaggio drenante) e LA PRESSOTERAPIA riducono sensibilmente i gonfiori.



piccole varicose, i cosiddetti capillari (teleangectasie) che per il loro calibro minuscolo, ma l'abbondanza della loro diffusione cutanea, non vengono eliminate con la terapia laser.

Quindi rimane ancora di prima scelta la scleroterapia transcutanea che, come tutte le tecniche intervenziste che, deve essere eseguita alla perfezione da ottimi professionisti. Le sostanze utilizzate sono solitamente a base alcolica a bassissima concentrazione, non danno alcun problema e

vengono eseguite ambulatorialmente, permettendo una normale vita sociale, di lavoro e sportiva. Anche qui una buona contenzione elastica ed attività deambulatoria quotidiana migliorano la qualità di vita delle pazienti, che sono sempre più giovani, offrendo anche ottimi risultati estetici.

PER CONCLUDERE SONO UTILISSIMI CICLI DI GINNASTICA IN ACQUA in piscina vascolare (modello Porretta, da me creata nel 1978) con acque termali e/o saline (cloruro-

sodiche), che favoriscono il riassorbimento dei liquidi extra-cellulari presenti in molti arti inferiori. E' così che anche la lipodistrofia, o cellulite, che maggiormente penalizza donne con faticosi carichi di lavoro statici e che non hanno la possibilità di esercitare corretta attività motoria, può essere efficacemente combattuta. Pertanto l'utilizzo associato e corretto di queste metodiche consente ottimi risultati funzionali, ed estetici **PER LA BELLEZZA E SALUTE DELLE VOSTRE GAMBE.**

DOTT. LAPILLI ASPERO SPEC. CHIR. VASCOLARE E DIAGNOSTICA VASCOLARE

GIA' PROF. A.C. C/O SCUOLE DI SPECIALIZZAZIONE UNIVERSITÀ DI PISA

RECAPITI: - Villa Chiara, Casalecchio di Reno Tel. 051/6192222-2984900

Segreteria: 051/6446647 Via di Roncrio, 10 Bologna

Studio Medico, Via d'Azeglio 61, Bologna info@asperolapilli.it

Ambulatorio B.B. Imola Tel. 0542/25534

Terme di Porretta tel. 0534 22062



IL LASER A FIBRE OTTICHE PER LE VENE VARICOSE

Si tratta della terapia laser a fibre ottiche, cioè di un metodo di cura basato sull'uso di un particolare laser, dotato di fibre ottiche sottili e flessibili, ma resistenti come l'acciaio. Grazie all'uso di questa strumentazione assai sofisticata, si riesce a penetrare nella vena ed eliminarla senza conseguenze particolari. Non avendo nessuna controindicazione, questo trattamento si rivela utile soprattutto per le persone che, oltre alle varici, hanno malattie associate come diabete, cardiopatie (problemi al cuore) e obesità, per le quali i rimedi chirurgici tradizionali possono avere controindicazioni ed anche nelle persone anziane a rischio embolico.

LA TECNICA VERA E PROPRIA

Lo specialista, dopo aver individuato con un ESAME DOPPLER i vari punti su cui intervenire, evidenzia con un pennarello le varici da trattare. Subito dopo pratica una leggera anestesia locale attraverso piccole iniezioni sottocutanee e introduce la fibra ottica all'interno della vena varicosa. La luce del laser, posta a diretto contatto con l'interno della parete venosa, ne provoca la distruzione grazie al calore provocato dai raggi. Lo specialista segue l'intervento grazie all'aiuto di un Ecografo. La parte venosa distrutta viene successivamente riassorbita dall'organismo, in modo del tutto spontaneo. **DA RICORDARE CHE L'INTERVENTO CON IL LASER A FIBRE OTTICHE**



E' ADATTO A CHE SOFFRE DI CUORE O DI DIABETE, OBESITA' O PER MOTIVI ESTETICI.

L'intervento, la cui durata varia dai quindici ai trenta minuti, può essere eseguito ambulatorialmente o in day hospital (senza ricovero notturno); è quasi del tutto indolore; il fastidio è simile ad una lieve irritazione della pelle. Grandi sono i vantaggi, anche di carattere estetico, perché le incisioni chirurgiche sono minime e la scomparsa delle eventuali macchie è pressoché totale dopo alcuni mesi, senza sopportare particolari dolori. Dopo l'intervento si raccomanda di camminare almeno quaranta minuti al giorno, attività che verrà mantenuta nel tempo.

LA SCLEROTERAPIA Mentre la laserterapia endoluminale è molto indicata nella malattia varicosa, scarso o nullo effetto ha invece sulle

LE COMPLICANZE PIU' FREQUENTI:

- l'emorragia varicosa (con sanguinamento spesso abbondanti)
- l'ipodermite (infiammazione e indurimento della pelle delle gambe)
- l'ulcera varicosa
- la flebite superficiale (formazione di un coagulo in una vena superficiale)
- la trombosi profonda (coaguli in una vena profonda - la forma più pericolosa di flebite)
- l'embolia polmonare (con conseguenze a volte mortali)

La tempestività e la cura appropriata evitano la maggior parte di queste complicanze.