



PIEDI FREDDI: cause e rimedi



mento dell'arto (piede o mano) che diventa prima pallido e poi cianotico, per tornare solo alla fine allo stato originario. Solitamente il disagio di solito non va oltre (90% dei casi), ma in rari episodi si aggrava fino a causare ulcere e lesioni. In questo caso, è bene rivolgersi subito ad uno specialista per procedere ad una cura adatta.

RIMEDI

Per tutti i casi meno gravi ecco quali sono i rimedi e consigli per rimediare al fastidiosissimo disturbo dei piedi freddi. Prima di tutto è importante evitare le cattive abitudini, in secondo luogo è bene seguire questi consigli:

- se i piedi sono freddi, per riattivare la circolazione è bene stimolare con un massaggio o semplicemente camminando la pianta del piede;
- se si sta tante ore sedute, per studio o per lavoro, è bene installare sotto la scrivania una pedana, per tenere i piedi più alti, quindi lontani dal pavimento, che solitamente è freddo;
- è bene preferire scarpe con le solette specifiche per tenere il piede caldo.

N.B. Se, poi ci si vuol fare un regalo utile e funzionale, suggerisco i divertentissimi guanti per i piedi.

Avere i piedi freddi è un problema molto diffuso dovuto, per la maggior parte dei casi, ad una scarsa circolazione sanguigna nel piede.

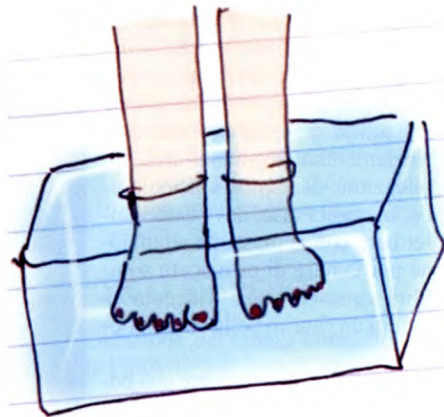
Ad essere colpite sono maggiormente le donne, ed in modo particolare le donne nel periodo fertile, per via di alcuni effetti ormonali sulla circolazione e la vasocostrizione.

LE CAUSE

Le cause, come già accennato precedentemente, sono di natura circolatoria. Chi ne soffre è colei che trascorre tante ore seduta, che utilizza scarpe non idonee, impedendo così una corretta circolazione. Per cui, in questi casi, è bene cambiare le pro-

prie abitudini e seguire qualche consiglio per risolvere il problema.

Il discorso cambia quando si entra in area patologica. Esiste, infatti, un disturbo piuttosto diffuso, chiamato fenomeno di Raynaud, che si manifesta in seguito all'esposizione al freddo o a particolari stress emotivi. Questa malattia comporta il raffredda-



Piedi screpolati e secchi: come porvi rimedio



A fine estate i nostri piedi sono stressati. Essendo stati allo scoperto per la maggior parte del tempo possono presentare secchezze e callosità.

Queste screpolature possono essere dovute all'inusuale contatto diretto del piede con le calzature o con determinate superfici esterne. Fatto sta che, se non si ripristina in fretta l'equilibrio della pelle, con il tempo possono insorgere delle vere e proprie crepe che, oltre ad essere antiestetiche, possono provocare anche fastidi e dolori. Per ovviare al problema basta un pediluvio ed una costante idratazione.