

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita



CHE PARTENZA A GENNAIO

BUON ANNO VLAHOVIC



Va in gol ogni 60' Un Dusan mai visto trascina la Juve

di CORNACCHIA, GUIDI ▶ 6-7
(Dusan Vlahovic, 23 anni)

FIorentina avvisata

COME VIAGGIA L'INTER



Nessuno in Europa nelle trasferte vola come Inzaghi

di CONTIGELLO, RAMAZZOTTI ▶ 8-9 (Simone Inzaghi, 47 anni)

PARLA GIROUD **G+ ESCLUSIVO**

SEMPRE con PIOLI




«Io più leader grazie a Ibra Milan, posso fare venti reti e vincere l'Europa League Leao sa che deve fare meglio»

di LUCA BIANCHIN e MARCO FALLISI ▶ 2-3
(Olivier Giroud, 37 anni, in stagione 11 gol e 9 assist)

DOPO IL CASO MAIGNAN

LOTTA AL RAZZISMO TUTTI GLI STADI VIDEOSORVEGLIATI

di ESPOSITO ▶ 5



OGGI L'OMAGGIO AL MITO

LA PRIMA SENZA GIGI



Il Cagliari sfida il Toro d'assalto con l'11 di Riva

di BOVOLenta, PAGLIARA, VELLUZZI ▶ 14-15-17 (Gigi Riva e, sotto, Andrea Petagna e Duvan Zapata)



Sportweek
De Rossi, la Roma e una grande storia d'amore



PIEDI DI FATA

Torturati ma preziosissimi Da curare così

Per gli sportivi sono uno strumento di lavoro. Idratare e massaggiare aiuta la prestazione

di **Rachele Briglia**

I

l nome, piede d'atleta, non tragga in inganno. Non si tratta di una caratteristica favorevole a chi ambisce a traguardi sportivi particolari, né di una vantaggiosa conformazione delle estremità inferiori. «Si parla di piede d'atleta in riferimento a una patologia dermica, una micosi superficiale che interessa la pelle dei piedi, maschili in special modo», commenta Alessandra Vasselli, cosmetologa Aideco (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia). Il motivo di tale predisposizione è presto spiegato: «Le donne, in genere, sono più attente ai dettagli e abituate a prendersi cura con rego-

larità di mani e piedi. Gli uomini meno». A questo si aggiungono questioni di outfit: «La pelle, anche quella dei piedi, ha bisogno di traspirare. Per esempio, indossare calzature aperte appena il clima la consente, è un valido aiuto per le estremità. Peccato sia appannaggio soprattutto femminile».

La "manutenzione" Maschi più restii a scoprire i piedi, insomma. E meno avvezzi a prendersene cura. «Cosa che, in genere, avviene quando è ormai tardi e fare attività sportiva, o anche solo camminare, è causa di fastidio o lieve dolore». E pensare che bastano pochi gesti. «Premesso che una "manutenzione" delle estremità inferiori non è un vezzo, ma una buona abitudine, il mio consiglio è quello di partire da un pediluvio: a fine giornata, specialmen-

te se abbiamo fatto sport, lasciamo i piedi immersi in acqua tiepida per 10 o 15 minuti. Questa pratica ammorbidisce la pelle e riesce a semplificarne la detersione. Che, almeno una volta ogni due settimane, si fa più approfondita». Prezioso, a questo scopo, un prodotto o un accessorio esfoliante: «Tra i cosmetici, le formule adatte sono scrub che effettuano un gommage di tipo meccanico. In pratica, si tratta di emulsioni arricchite da particelle microscopiche con cui poter massaggiare energicamente le estremità, insistendo sui punti in cui la cute si stratifica. Quindi parliamo di tallone, arco laterale, avampiede, metatarso (la cosiddetta noce del dito alluce)».

Formula ideale Valide alternative sono rappresentate da pietra pomice e lime apposite, da utilizzare sempre su pelle

inumidita precedentemente. Se vengono usate a secco, possono irritare la pelle, specialmente se arida. A seguire, è buona abitudine applicare un velo, anche sottile, di crema. La formula ideale? «Non necessariamente corposa, né oleosa. Meglio optare per una body lotion: ha texture più leggera, quindi a più rapido assorbimento. L'importante è che vanti doti idratanti ed emollienti. Se poi ha anche virtù deodoranti, tanto meglio». Il consiglio in più: accompagnarne l'applicazione con un breve massaggio che incoraggi la microcircolazione. Bastano un paio di minuti: si distribuisce il prodotto in modo uniforme e lo si fa assorbire, alternando manipolazioni svelte lungo il dorso e la pianta del piede. In particolare: sì a carezze energiche lungo l'arco plantare interno e picchiettamenti leggeri delle nocche sui talloni.

La maschera Una volta al mese può essere d'aiuto una maschera specifica. Ne esistono già pronte all'uso: sono "calzari" sagomati come calzini, da indossare e lasciare in posa fino a 30 minuti. Imbibiti da cocktail cosmetici dalle doti esfolianti, incoraggiano il rinnovamento tessutale e ammorbidiscono. Non è tutto: ridimensionati gli inestetismi cutanei, resta da affrontare il capitolo unghie. «Anche in questo caso, i vantaggi di una pedicure regolare vanno ben oltre l'estetica», sottolinea Vasselli. «Un taglio a regola d'arte evita i micro-traumi dovuti allo sfregamento tra la lamina ungueale e la calzatura. Che, vale la pena ricordarlo, deve avere forma congeniale alla pianta del piede e consentire la traspirazione cutanea, così come i calze e calzini indossati quotidianamente e, in special modo, durante lo sport».

L'esperta

I consigli della
cosmetologa:

«Lasciateli liberi di respirare. E usate creme emollienti»

La maschera

Una volta al mese
può essere d'aiuto.
Ne esistono pronte
all'uso, sagomate
come calzini

NOVITÀ

Balsamico Overnight
Foot Cream di Ecooking con
olio essenziale di eucalipto.
100 ml, 34,50 euro



Uva e menta
Profumano Foot
Balm Refreshing
and Relax,
balsamo
rinfrescante di
Fedua. 45 ml,
18 euro



**Efficace
96 ore**
Latte
Deodorante
Defence Deo
Active 96H di
Bionike. 50 ml,
15,90 euro



**Formula
Sos** Contro
disidratazione
e screpolature:
Great Barrier
Relief Cream
di Twelve. 75
ml, 26 euro

**Minerali
del Mar
Morto**
Nella Crema
Piedi
Rinfrescante di
Alma K. 100 ml,
16,99 euro



Oli essenziali
Menta, timo e tea tree nel Deo
Piedi e Scarpe di Bottega Verde.
125 ml, 6,99 euro



Con urea
Soin Hydra-Repairing di Mavala
idrata, nutre e "ripara" le
screpolature. 50 ml, 16,40 euro

NOVITÀ

Creme, maschere e prodotti di bellezza: come coccolare i piedi

26 gennaio - 18:02 - MILANO

Rilassante, rinfrescante, terapeutico, curativo. Un aiuto per ogni esigenza: ecco le novità sul mercato

1 di 14:
Balsamico



Overnight Foot Cream di Ecooking con olio essenziale di eucalipto. 100 ml, 34,50 euro