

Capillari rotti sulle gambe, come eliminarli? I rimedi più efficaci

I capillari rotti sulle gambe sono molto frequenti nelle donne. Vediamo quali sono le cause principali, quali i rimedi e come eliminarli.

I **capillari rotti sulle gambe** sono un inestetismo che colpisce tantissime persone, soprattutto donne. Oltre ad essere brutti a vedersi, sono anche sintomo di disturbi circolatori, per questo è importante intervenire al più presto.

Le cause possono essere varie, dall'uso della **ceretta** alla vita sedentaria. Scopriamole tutte e vediamo anche **come eliminare i capillari rotti** e prevenirne la ricomparsa.

Capillari rotti sulle gambe: le cause



Come abbiamo anticipato, la rottura dei capillari può avere **diverse cause**, le principali sono:

- il consumo eccessivo di alcolici e il fumo;
- carenza di vitamina C;
- pressione alta e problemi circolatori, tra cui insufficienza venosa cronica;
- squilibri ormonali dovuti all'assunzione della pillola contraccettiva o alla gravidanza;
- sovrappeso;
- stress;
- assunzione di alcuni farmaci, come corticosteroidi e antidepressivi;
- utilizzo di fanghi riscaldanti o ceretta a caldo;
- ereditarietà.

Capillari rotti: i rimedi migliori per prevenirli

Per **prevenire la rottura di nuovi capillari** è possibile utilizzare alcuni **rimedi naturali**, come creme erboristiche rinfrescanti e integratori a base ribes nigrum, rusco e vite rossa, che migliorano la circolazione.

Fondamentale è l'alimentazione, che deve essere ricca di alimenti contenenti **vitamina C, E ed antiossidanti**. È necessario **fare movimento** e camminare il più possibile a piedi, evitando di stare seduti troppe ore. Infine, in caso di fragilità capillare è **sconsigliato l'utilizzo della cera depilatoria a caldo** e di altri trattamenti estetici che generano calore.

Come eliminare i capillari rotti sulle gambe

I rimedi naturali possono prevenire la comparsa di nuovi capillari, ma non hanno grande effetto su quelli ormai rotti. Per eliminarli, l'unica soluzione è la **fotocoagulazione laser**, un intervento medico utile in presenza di capillari sottili.

Per i casi più gravi, in presenza di vene varicose, può essere necessario ricorrere alla **sclero terapia**, un altro trattamento medico più invasivo, con il quale si trattano le malformazioni venose.