

Eliminare occhiaie e borse sotto gli occhi: cause e rimedi

Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Vivo

Pubblicato il : 12/2/2024 9:20:00



Le borse sotto gli occhi (lieve gonfiore sotto gli occhi) sono molto frequenti quando non si ¹piÃ giovanissimi, con l'andare dell'etÃ , infatti, i tessuti che circondano gli occhi, compresi alcuni dei muscoli che sostengono le palpebre, si indeboliscono. Il normale grasso che aiuta a sostenere gli occhi puÃ² spostarsi nella palpebra inferiore, causando una specie di gonfiore: nello spazio sotto gli occhi possono inoltre accumularsi liquidi, che contribuiscono ad aumentare il gonfiore.



raramente un sintomo di una patologia grave. Ã comunque possibile migliorare l'aspetto usando alcuni rimedi pratici naturali, ad esempio gli impacchi freddi.

Le borse sotto gli occhi di solito sono una preoccupazione estetica e solo

Se il gonfiore sotto gli occhi $\hat{A}$ continuo o d $\hat{A}$ fastidioso, $\hat{A}$ possibile ricorrere a terapie cosmetiche.

Cause

Con l'andare degli anni, i tessuti e i muscoli che sostengono le palpebre si indeboliscono, la pelle pu $\hat{A}$ iniziare a cedere e il grasso normalmente confinato nell'orbita (la zona intorno all'occhio) pu $\hat{A}$ scivolare verso il basso, sotto l'occhio. Nello spazio sotto all'occhio possono poi accumularsi liquidi che provocano il caratteristico gonfiore. Questa situazione pu $\hat{A}$ essere causata da diversi fattori tra cui ricordiamo:

- Ritenzione idrica, dovuta agli sbalzi climatici (ad esempio giorni caldi alternati a giorni umidi), agli ormoni o all'alimentazione ricca di sale,
- Dormire supini,
- Non dormire a sufficienza,
- Allergie o dermatiti, soprattutto se il gonfiore $\hat{A}$ accompagnato da rossore e prurito,
- Ereditaria $\hat{A}$.

Sintomi

Le borse sotto gli occhi possono presentarsi con:

- Lieve gonfiore,
- Pelle gonfia o caccante,
- Occhiaie scure.

Quando chiamare il medico

Le borse sotto gli occhi possono non essere belle da vedere, ma di solito non sono pericolose e non $\hat{A}$ necessario ricorrere al medico per curarle. Tuttavia vi consigliamo di rivolgervi al medico se il gonfiore:

- $\hat{A}$ grave e continuo,
- $\hat{A}$ accompagnato da rossore, prurito o dolore,
- Si manifesta anche in altre parti del corpo, ad esempio nelle gambe.

Il medico pu  prescrivervi esami per escludere altre possibili cause del gonfiore, ad esempio disturbi della tiroide o dei reni, infezioni o allergie.

Cura e terapia

Le borse sotto gli occhi e le occhiaie di solito sono una preoccupazione estetica e non richiedono una terapia specifica; a seconda della causa   possibile ridurre o eliminare completamente il gonfiore ricorrendo a rimedi naturali, ad esempio gli impacchi freddi o i cuscini che aiutano a dormire con il capo sollevato.

Se siete preoccupati per l'aspetto dei vostri occhi esistono diverse terapie mediche, quando sono sono puramente estetiche potrebbero non essere mutabili.

Terapie dermatologiche

Le terapie dermatologiche usate tradizionalmente per attenuare le rughe, ad esempio il laser o il peeling chimico, possono migliorare il tono e l'elasticit  della pelle. Le borse sotto gli occhi e l'eventuale discolorazione possono migliorare grazie a queste terapie.

Blefaroplastica

Per rimuovere le borse sotto gli occhi   possibile ricorrere alla blefaroplastica, l'intervento estetico alle palpebre. Durante l'intervento il chirurgo pratica un'incisione sotto le ciglia, seguendo le pieghe naturali dell'occhio, o nella palpebra inferiore. Il chirurgo rimuove poi il grasso e la pelle in eccesso. A seconda della zona in cui   praticata l'incisione i punti di sutura possono essere esterni oppure all'interno della palpebra inferiore.

Oltre a correggere le borse sotto gli occhi, la blefaroplastica pu  anche rimediare a:

Eliminare occhiaie e borse sotto gli occhi: cause e rimedi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11515>

- Palpebre superiori gonfie o caccianti,
- Pelle in eccesso sulla palpebra superiore che non vi permette di vedere bene,
- Palpebre inferiori caccianti, che possono lasciar vedere la parte bianca dell'occhio sotto l'iride (la parte colorata),
- Pelle in eccesso sulle palpebre inferiori.

Rimedi Naturali

- I consigli seguenti vi aiuteranno a far diminuire o a eliminare le borse sotto gli occhi:
- Impacchi freddi. Inumidite un asciugamano pulito con dell'acqua fredda. In piedi, applicate l'asciugamano umido sulla pelle della zona degli occhi per alcuni minuti, premendo leggermente.
 - Dormite a sufficienza. Per la maggior parte degli adulti, sono sufficienti sette, otto ore di sonno per notte.
 - Dormite con il capo leggermente sollevato. Aggiungete un cuscino oppure alzate il materasso sotto la testa di alcuni centimetri: cos  facendo impedirete ai liquidi di accumularsi nella zona sotto gli occhi mentre dormite.
 - Diminuite i sintomi dell'allergia. Se possibile, evitate gli allergeni e chiedete al medico quali farmaci (con o senza prescrizione) potete usare. Chiedete al medico quale strategia di prevenzione   opportuno seguire se le borse sono dovute all'allergia allo shampoo, ai saponi, ai cosmetici o ad altre sostanze.

Alimentazione

Il segreto per combattere le occhiaie   seguire la giusta dieta alimentare.

E' quel che sostiene una famosa nutrizionista inglese: quando il riposo non basta a far sparire quei bruti segni neri sotto agli occhi, il problema potrebbe essere l'anemia, cio  una carenza di ferro nel sangue, che ostacola l'ossigenazione della pelle del viso e la rende meno brillante. Per invertire la tendenza non si deve far altro che mangiare cibi ferrosi come carne rossa, uova e legumi, con l'accorgimento di consumare nello stesso pasto alimenti ricchi di vitamina C, come arance e cavolini di Bruxelles, per facilitare l'assorbimento. E' anche meglio evitare di bere t  perch  il tannino contenuto nella bevanda ostacola la metabolizzazione del ferro.

A