

**Scopri vestiti e accessori
che fanno male alla salute:
Borse, tacchi, jeans...**



Fashion will kill us all! Sembra il claim di un film horror a tema moda e invece è, in maniera volutamente esagerata, una deduzione spontanea leggendo le parole dell'**Associazione Nazionale Chiropratici della Gran Bretagna**, che ha stilato una lista dei capi di abbigliamento e accessori che possono danneggiare anche seriamente la salute delle donne.

Dolori al **collo**, **mal di schiena frequenti**, **problemi di circolazione e ritenzione idrica** sono solo alcuni dei sintomi che molto spesso associamo a postura, clima o giustifichiamo con un semplice "ho dormito male questa notte" ed invece potrebbero essere imputati a reggiseno, gonne, tacchi, collant... ecco la lista dei capi e degli accessori a cui dovete prestare molta attenzione.

Jeans: Quelli **skinny** sono ormai entrati a far parte del nostro guardaroba, tanto che ci risulta difficile farci piacere i modelli classici. Di per sé il jeans skinny non rappresenta una minaccia, ma deve essere scelto accuratamente, nella giusta taglia (se sedendovi esercita pressione sulla pancia e i fianchi, è troppo piccolo, cambiate misura) e deve vestire le forme, senza costringerle: "stretto" sì ma non troppo quindi. **Fra inguine e coscia il jeans non deve applicare troppa pressione** nè stringere la gamba eccessivamente, per permettere a sangue e liquidi di circolare senza ristagnare. Se quando togliete i jeans trovate solchi e segni delle cuciture, del bottone o in altre zone, evidentemente non è nella la misura giusta per voi. il rischio è quello di alterare proprio la forma della gamba lasciando un **solco permanente** perché il corpo di abituata.

Tacchi alti: Ogni donna ama sentirsi una spanna sopra terra, ma attenzione a quante volte e per quanto tempo indossate i tacchi, possono causare gravi problemi alla chiena, alla postura e alle dita dei piedi. Passare alle **ballerine** e a tutte le scarpe senza plantare non è ugualmente una scelta saggia, prediligete le scarpe con un minimo di altezza.

Reggiseno: Avete presente quel solco rosso che a volte trovate sulle spalle appena vi sfilate il reggiseno? Oltre ad essere fastidioso e antiestetico è anche il sintomo di un problema vero e proprio. Secondo le statistiche 6 volte su 10 questo capo provoca problemi alla schiena e al collo, con conseguenti dolori e infiammazioni. Se avete un seno abbondante, scegliete reggiseni con bretelle più larghe per reggere il peso esercitato dal decollètè.

Collant: Proprio come i jeans anche questo capo può causare problemi di circolazione e ristagno dei liquidi, rendendo le gambe gonfie e pesanti, se troppo stretti possono addirittura rendere meno fluidi i movimenti e causare problemi di postura. State attente anche alle autoreggenti, non sceglietele troppo strette pur di farle stare sù.

Cappelli, cerchietti e collane: I cappelli e le [collane](#) troppo strette possono provocare mal di testa, quindi se avete un cerchio all testa non date la colpa alla confusione in metro se state indossando un cappello non della vostra taglia o un cerchietto troppo scomodo. Le famose **statement necklace** che piacciono tanto a noi donne perché da sole fanno il look, possono infiammare e creare tensione ai muscoli del collo, se troppo pesanti. Quindi se una collana non è molto comoda, evitatela!

[foto [ragazza di fronte al guardaroba](#) via Shutterstock

[Tweet](#)
[Visit Website](#)