



Vademecum per 'donne in gamba'

Consigli utili per prevenire e alleviare i disturbi della malattia venosa^{1,2}



1 • Dieta

- * **Arricchisci la dieta con antiossidanti** che hanno un effetto benefico sulla circolazione, la ritenzione idrica e l'invecchiamento cellulare. È sufficiente **mangiare crudo e colorato**.
- * **Limita il consumo di sale, zuccheri semplici** (bibite, prodotti da forno), **grassi saturi e idrogenati** (burro, margarina) che contribuiscono ai disturbi della circolazione e incentivano l'accumulo di adipe.
- ! **Sovrappeso e obesità sono nemici della salute delle gambe:** caricando gli arti inferiori di lavoro extra, rendono particolarmente difficoltoso il ritorno del sangue verso il cuore.



2 • Idratazione

- * **Bevi almeno due litri di acqua a basso residuo minerale ogni giorno** (residuo fisso <50 mg/l).
- * Può essere utile anche una **tisana drenante** durante il giorno.
- ! **Mantenere una corretta idratazione è fondamentale per un buon funzionamento del sistema cardiovascolare.**



3 • Attività fisica

- * Preferisci attività sportive ad azione ritmica e contrazioni muscolari dinamiche, accompagnati da respirazione regolare e profonda: **camminata, bicicletta, golf, nuoto, acqua fitness, acqua walking**.
- * **Evita gli sport statici** che aumentano la pressione intraddominale ed espongono al rischio di traumi: sollevamento pesi, canottaggio, bowling. "Ni" a calcio, tennis, sci.
- ! **Anche la postura è importante per la salute delle gambe.** Se svolgi un'attività sedentaria che obbliga a posizioni scorrette, può essere utile seguire un corso di ginnastica posturale.



4 • Riposo

- * **Da distesa, posiziona un cuscino sotto il ginocchio** e non sotto i piedi, in modo da evitare che si stiri la vena poplitea.
- ! **Per sgonfiare le gambe, è sufficiente metterle più alte del cuore.**



5 • Abbigliamento

- * **Prediligi un abbigliamento comodo** ed evita pantaloni stretti, corsetti elastici, gambaletti e calze autoreggenti che ostacolano la risalita del sangue verso il cuore.
- * Non indossare scarpe con tacchi troppo alti o troppo bassi, o con la punta stretta. **La scarpa ideale è quella comoda, con un tacco di circa 4 cm e a base larga.**
- ! **Tutto ciò che stringe agli arti inferiori e alla pancia crea un ostacolo al ritorno venoso.**



6 • In vacanza

- * Al mare, cammina a lungo dentro l'acqua, immersa fino al bacino, e nuota.
- * È invece sconsigliato esporre le gambe al sole diretto, fare sabbiature e passeggiare sulla battigia facendosi "schiaffeggiare" le caviglie e le gambe dalle onde.
- * In montagna, dedicati a lunghe passeggiate e bicicletta.

! Ciò che fa gonfiare le gambe non è il sole ma il calore. Per migliorare i disturbi delle gambe gonfie, aiutati con docce di acqua fredda e massaggi con gel rinfrescanti.



7 • In viaggio

- * Se ti sposti in aereo o in treno per viaggi superiori alle 3-4 ore, indossa una calza elastica e cerca di fare qualche passeggiata nei corridoi.
- * Per lunghi viaggi in automobile, fai una sosta ogni ora e cammina per qualche minuto.

! L'uso di una calza elastica migliora i disturbi funzionali e rallenta l'evoluzione della malattia venosa. Esistono modelli confortevoli e alla moda che possono sostituire le calze normali.



8 • A lavoro

- * Se svolgi un'attività lavorativa che costringe a stare molto tempo in piedi, sollevati spesso sulle punte, per facilitare la risalita del sangue dalle gambe verso il cuore.
- * Se invece passi molto tempo seduta alla scrivania, alzati ogni ora e cammina per qualche minuto per non lasciare troppo a lungo le gambe penzoloni.

! No alle gambe incrociate. Prendi l'abitudine di sederti sempre in una posizione che aiuti il flusso regolare del sangue.



9 • Bellezza

- * Se non vuoi rinunciare alla depilazione delle gambe, il miglior metodo è la ceretta al miele, che può essere fatta anche a basse temperature, senza rischi di vasodilatazione.

! L'irritazione da rasoio o dovuta ad altri metodi meccanici può far aumentare le teleangectasie (dilatazioni di piccoli vasi ematici visibili oltre l'epidermide).



10 • Termalismo

- * Alcuni tipi di acque termali sono particolarmente indicate per il trattamento dell'insufficienza venosa e linfatica cronica: **acque salsobromoiodiche** (azione disinibente del gonfiore), **sulfuree** (azione antinfiammatoria), **arsenicali-ferruginose** (azione tonificante, stimolante e anti stress), **solfato calciche** (stimolano la contrattilità venosa).

! È consigliato seguire la terapia termale in due cicli annuali, per almeno 3 settimane consecutive.

Bibliografia

¹ Agus GB, et al. Acta Phlebologica 2013; 14: suppl. 1.

² Ermini S. Le varici. www.veneinforma.com