



Obiettivo gambe sane: strategie e trattamenti a prova di sol leone

I consigli di Assosalute per gambe leggere come piume

Milano 26 giugno 2018 - Protagoniste indiscusse dell'estate, **le gambe sono messe a dura prova dal caldo**: gonfiore, indolenzimento, formicolii e un'insostenibile pesantezza. Niente di grave: con l'arrivo del caldo, il gonfiore è un sintomo diffusissimo e molto si può fare per avere gambe leggere come piume.

Per questo **Assosalute** - Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica - **ha raccolto i consigli degli esperti per gambe a prova d'estate**.

Tutta colpa del caldo? – In parte, ma non solo. Capita, soprattutto a chi passa molto tempo in piedi. Le gambe soffrono a causa della stasi venosa, il ristagno del sangue nelle vene. Quando queste perdono elasticità, il sangue, che dai piedi risale verso il cuore, può refluire verso il basso e dare origine a un sovraccarico venoso. Il risultato? Le vene si dilatano e il ristagno aumenta. **E il caldo non aiuta. Il calore, infatti, dilata i vasi superficiali e la circolazione, di conseguenza, rallenta.** Molto spesso, il gonfiore, non è solo una sensazione, ma un problema visibile a occhio nudo. Un problema estetico, certo, ma che può avere risvolti sulla salute legati a vere e proprie patologie dell'apparato circolatorio, come l'insufficienza venosa.

L'insufficienza venosa – È un disturbo della circolazione, in cui le vene non veicolano le giuste quantità di sangue dalle estremità al cuore. L'insufficienza venosa può essere correlata ad alterazioni patologiche delle vene (dermatite da stasi, trombosi venosa profonda, varici) o a sovraccarichi funzionali a cui sono sottoposte (es. linfedema, alterazioni posturali ecc.). I sintomi da insufficienza venosa sono piuttosto variabili: alcuni pazienti lamentano un semplice gonfiore a livello delle gambe, mentre per altri il disturbo può diventare persino invalidante, fino a compromettere seriamente la qualità della vita. Ma quali le cause? Oltre al fattore ereditario, sul quadro clinico generale influiscono la ritenzione idrica, la scarsa attività fisica, una cattiva alimentazione, la postura (specialmente se abbinata a lavori sedentari),

Un problema solo femminile? – Non solo. Certo, a esserne colpite sono soprattutto le donne: i dati epidemiologici confermano come l'insufficienza venosa sia piuttosto comune: a soffrirne sono 30 donne su 100 ma anche circa il 15% degli uomini.¹ Il rischio poi aumenta con l'età ma i sintomi possono manifestarsi anche tra i giovani, soprattutto se vi è una debolezza congenita dei vasi degli arti inferiori; tipico è il caso dei tanti lividi che compaiono sulle gambe nei ragazzi che fanno sport, in misura

¹ Dati dell'Istituto Neurotraumacologico Italiano



decisamente superiore ai coetanei che non hanno nessun problema vascolare. Infatti, le vene e i capillari fragili e poco elastici diventano più sottili e hanno più facilità a rompersi anche dopo minimi traumi, perché meno robusti, e le piccole emorragie interne appaiono simili a ematomi.

Cosa fare? – L'adozione di alcune regole può aiutare a prevenire la comparsa di vene varicose o controllarne l'evoluzione.

ASSOSALUTE - Associazione nazionale farmaci di automedicazione consiglia 10 semplici mosse per gambe leggere e in salute:

- 1- **Mantenersi attivi.** Il movimento fisico migliora la circolazione. Un buon allenamento è sempre consigliato, ma per combattere i problemi legati alla circolazione bastano anche piccoli esercizi per mantenere le nostre gambe sempre attive. Fare qualche semplice esercizio con le gambe, quando si è seduti, può risultare molto utile come alzare alternativamente tacco e punta del piede. Durante il periodo estivo, se vi trovate al mare, muovetevi tra le onde con le gambe immerse almeno fino al ginocchio per sfruttare il benefico «idromassaggio» della risacca.
- 2- **Tenere le gambe sollevate.** Per favorire la circolazione può risultare molto utile l'utilizzo di una piccola pedana ergonomica, sotto la scrivania: migliora la postura e fornisce un supporto alle gambe. Consigliamo poi di dormire con le gambe leggermente sollevate, posizionando un cuscino sotto il materasso o inserendo un rialzo sotto il letto, in modo da riposare su un piano inclinato.
- 3- **Restare idratati e ridurre il sale.** Il consiglio è quello di bere almeno un litro e mezzo o due di acqua al giorno. Il consumo di sale è un altro nemico della circolazione, per avere gambe più leggere fate attenzione ad apportare la giusta quantità di sale ai cibi cercando di non eccedere.
- 4- **Abbigliamento corretto.** Le scarpe giuste sono fondamentali per il benessere delle gambe. In questi casi, è sconsigliato l'utilizzo di tacchi alti o zeppe. Anche gli abiti aderenti e stretti sono nemici della circolazione. Scegliete gli abiti con cura, prediligendo indumenti morbidi e traspiranti.
- 5- **Evitare di fumare.** Il fumo danneggia i vasi sanguigni rendendo difficile la circolazione.
- 6- **Alimentazione.** Tra gli alleati della circolazione sanguigna troviamo gli alimenti ricchi di vitamine C ed E come, ad esempio, gli agrumi, le fragole, i frutti di bosco, l'anguria e il tuorlo d'uovo. Anche pomodori, spinaci e peperoni sono ottimi per contrastare i problemi circolatori delle gambe, come infusi di zenzero, rosmarino e mirtillo che risultano essere altri rimedi efficaci.
- 7- **Attenzione al peso.** Il controllo del peso è importante per prevenire la formazione dei capillari e per non aggravare i sintomi già presenti. Il sovrappeso può causare diverse malattie tra cui anche problemi della circolazione sanguigna: il grasso in eccesso crea cellule adipose più grosse che rendono difficoltosa la circolazione del sangue.

- 8- Massaggi drenanti.** La manipolazione con massaggi drenanti e linfodrenanti è una manovra utile per chi soffre di gambe e caviglie gonfie. In questi casi, ricordatevi sempre di rivolgervi a professionisti: se il massaggio sarà fatto bene alla fine si avvertirà il bisogno di andare in bagno. Anche gli automassaggi possono essere utili anche se meno efficaci. Il principio di base è che i movimenti delle mani devono essere circolari dal basso verso l'alto.
- 9- Accessori a compressione graduata.** Utilizzare un abbigliamento o un bendaggio a compressione graduata può aiutare a prevenire o ridurre i sintomi tipici delle gambe gonfie. Questi indumenti esercitano una pressione decrescente dal basso verso l'alto che aiutano il corretto flusso sanguigno, favorendo la circolazione venosa.
- 10- Ricorrere ai farmaci di automedicazione.** Per alleviare i sintomi delle gambe gonfie e combattere la fragilità capillare i farmaci di automedicazione possono risultare utili. Applicati localmente, sotto forma di creme o gel per un sollievo immediato, oppure assunti per via generale, sotto forma di granulati solubili o compresse, offrono all'organismo sostanze capillaroprotettrici - a base di diosmina, anche in associazione oppure a base di flavonoidi (oxerutina, troxerutina, mirtillina) o di composti tripterpenici (escina, ippocastano, centella) - che aiutano a ridurre il gonfiore agendo sulla circolazione e, in particolare, sui capillari venosi, proteggendoli e rendendoli maggiormente elastici.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate, quindi, forti sbalzi di temperatura, conservateli in un posto sicuro e teneteli lontani dalla portata dei bambini. Prima di utilizzare i farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione, è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al proprio medico di fiducia.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it