

COMUNICATO STAMPA

Assosalute: i consigli per contrastare gambe gonfie, vene varicose e cellulite

**CON LE ALTE TEMPERATURE E L'UMIDITÀ TORNANO A FARE LA LORO COMPARSA
ALCUNI DEI PIÙ DIFFUSI DISTURBI FEMMINILI**

Milano, 29 luglio 2020 – I mesi più caldi dell'anno sono ormai arrivati ed ecco che possono fare la loro comparsa alcuni piccoli disturbi, come **gambe gonfie e vene varicose**. Certamente le alte temperature e l'umidità possono peggiorare il dolore e la sensazione di pesantezza alle gambe, ma grazie ad alcuni semplici consigli di **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica**, possiamo facilmente prevenirli e contrastarli.

Il disturbo delle **gambe gonfie, frequente soprattutto la sera** e spesso accompagnato da **prurito e formicolio**, può essere contrastato seguendo alcune semplici regole:

- **fare movimento in acqua**, così da favorire il ritorno venoso e, quindi, la circolazione e la microcircolazione;
- **prediligere un'alimentazione ricca di frutta e verdura contenenti vitamina C** come fragole, mirtilli e peperoni, così da irrobustire i vasi sanguigni. E' invece preferibile ridurre il sale perché tende a trattenere i liquidi nei vasi;
- **riposare con le gambe in posizione di scarico**, in modo che gli arti inferiori rimangano sollevati di 15-20 centimetri rispetto alla parte superiore del corpo.

Nel caso in cui si vogliano trattare i sintomi delle gambe gonfie si può fare ricorso ai **farmaci di automedicazione, per limitare il gonfiore e la fragilità capillare**, intervenendo localmente con **creme o gel**, o per via generale, assumendo **bustine o compresse che contengano sostanze capillaroprotettrici**.

Un altro disturbo associato alle gambe gonfie è quello delle **vene varicose**. Anche in questo caso alcune semplici regole possono facilmente prevenirle:



- **fare attenzione a tavola**, scegliendo soprattutto verdure e frutta contenenti bioflavonoidi, in grado di irrobustire vene e capillari; da non dimenticare è l'aggiunta alle nostre pietanze di aglio e cipolla, che contengono allicina ad azione protettiva sui vasi;
- **fare attenzione alla scelta delle calzature**, in quanto è fondamentale rispettare la curvatura naturale del piede. Sono pertanto da evitare i tacchi molto alti o le scarpe da ginnastica dalla suola piatta; l'ideale sarebbe portare un tacco non più alto di 2 cm e mezzo e scegliere delle scarpe con una suola anatomica.

Infine la **cellulite**, un disturbo che preoccupa soprattutto durante l'estate. A differenza di quanto siamo portati a credere, **la cellulite non è un problema estetico ma una patologia del tessuto adiposo, causato da difficoltà circolatorie**. Anche in questo caso, esistono trattamenti e buone abitudini che possono aiutarci a contrastarla efficacemente:

- **fare attenzione a tavola**. E' importante controllare il peso corporeo attraverso un'alimentazione sana e mantenendo un apporto costante di frutta e verdura ricche di vitamina C. Va ridotto al minimo anche in questo caso il consumo di sale;
- **bere molta acqua**, per assicurare all'organismo la giusta idratazione;
- **prediligere sport come il ciclismo e il nuoto**, che migliorano il ritorno venoso;
- **praticare massaggi**, soprattutto quelli ad azione linfodrenante.

Per quanto riguarda i **farmaci di automedicazione**, **particolarmente efficaci risultano le creme a base di levotiroxina, magari in associazione con escina**, da applicare costantemente una volta al giorno.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it.