

DOSSIER


**BenEssere** La salute con l'anima\*

# GAMBE PESANTI: AIUTIAMO LA CIRCOLAZIONE

29/08/2015 Il caldo e altri fattori acuiscono un problema che si può prevenire e combattere.



**Paola Rinaldi**

«Ho le gambe gonfi e e pesanti. È normale, dottore»? Un italiano su due si rivolge al medico curante per lamentare un fastidio agli arti inferiori, che d'estate si accentua per colpa di un riflesso nervoso: le vene si dilatano per disperdere calore e abbassare la temperatura centrale del corpo, provocando spesso una sensazione di affaticamento, fragilità e talvolta crampi notturni. A causare il problema è un difetto di circolazione, solitamente legato a una questione di ereditarietà, ma anche all'età, al sesso (le donne ne sono più colpite rispetto agli uomini), al sovrappeso, ai cambiamenti ormonali e a numerose abitudini di vita, come la scarsa attività fisica.

## GAMBE PESANTI: AIUTIAMO LA CIRCOLAZIONE

GLI ARTICOLI DEL DOSSIER

 **Problemi alle vene: vero e falso**

Ma il problema è legato pure a talune professioni che costringono a stazionare per molto tempo in piedi oppure seduti. «In una condizione di normalità, le vene riportano il sangue dai piedi verso il cuore operando una forza contraria a quella di gravità: per dirigere il flusso verso l'alto, sono provviste di speciali valvole che lavorano come un sistema di sbarramento», spiega il dottor Mirko Menegolo, specialista in Chirurgia vascolare ed endovascolare presso l'Università degli studi di Padova. «Se qualcosa ostacola questo percorso fisiologico, le vene diventano incontinenti e si possono creare dei ristagni di sangue nelle parti più declivi del corpo, a partire da piedi e caviglie». Ecco allora che compare il gonfi ore agli arti inferiori, sempre da indagare, soprattutto quando si sommano anche altri sintomi, come problemi cardiaci, dolore, prurito e formicolio.

## LE CALZE ELASTICHE SONO IMPORTANTI

Sin dalle prime avvisaglie di patologia venosa, le calze a compressione graduata sono essenziali per prevenire l'evoluzione degenerativa della malattia e tutte le sue complicanze. «Se d'inverno si portano con maggiore facilità, è soprattutto d'estate che andrebbero indossate regolarmente, visto che le temperature elevate accentuano la sintomatologia», raccomanda Menegolo. Si tratta di calze dove la massima pressione viene esercitata alla caviglia per poi diminuire man mano che si sale verso la coscia, favorendo la risalita del sangue verso l'alto. Per scegliere la corretta compressione (espressa in millimetri di mercurio, mmHg), è necessario consultare uno specialista evitando così di acquistare un prodotto non adatto e talvolta anche dannoso per la stessa circolazione.

Ma ovviamente esistono anche altre regole d'oro per mantenere in salute le gambe, prima di arrivare alle condizioni più estreme.

Praticare ogni giorno una moderata attività sportiva. Non è necessario iscriversi in palestra, piscina o altre strutture sportive, perché è sufficiente camminare almeno un'ora al giorno a passo sostenuto. Privilegiare i cibi che aiutano il microcircolo venoso.

Portare regolarmente in tavola frutta e verdura, specialmente fragole, mirtilli, uva, ananas, banane, ma anche cereali integrali. Al contrario, evitare i regimi alimentari troppo calorici e abbondanti, limitando caffè e alcolici.

Non restare in piedi per periodi troppo prolungati. Se la postura non può essere evitata, eseguire di tanto in tanto piccoli movimenti di sollevamento dei talloni o brevi tratti di cammino da fare in punta di piedi.

Non esporsi al sole oppure a fonti di calore diretto. Quanto più possibile, va evitata l'esposizione prolungata a stufe, termosifoni, termocoperte, ma anche saune, sabbiature, fangoterapia e depilazioni con cerette calde.

Di notte, su le gambe. Durante il riposo notturno, sopraelevare gli arti inferiori di circa 15-20 centimetri rispetto al cuore, alzando la base del letto.

Se non viene trattata nella maniera opportuna, la malattia venosa cronica – generata dal malfunzionamento valvolare – può aggravarsi con il passare del tempo e determinare l'insorgenza non solo di varici sempre più evidenti, ma anche di ulcere agli arti inferiori. «Oltre a rappresentare un problema estetico, le vene varicose possono condizionare in molti modi la qualità di vita del paziente», commenta la dottoressa Adriana Visonà, presidente della Società italiana di angiologia e patologia vascolare ([www.siapav.it](http://www.siapav.it)). Fra le modificazioni visibili ci sono quelle che interessano la pelle, che diventa secca e squamosa oppure umida e appiccicosa, talvolta con la formazione di macchie marroni che, in alcuni casi, si allargano ai tessuti circostanti.

In alcuni soggetti, si verificano poi eczemi, sanguinamenti, ipodermi (aree cutanee più o meno estese, arrossate, dolenti e indurite) e talvolta anche ulcerazioni, soprattutto in seguito a piccoli traumi, che hanno una guarigione lenta e presentano un elevato rischio di infezione. «Ma la complicanza più grave è sicuramente la formazione di un coagulo di sangue, detto trombo, che ostruisce la vena e provoca una trombosi venosa superficiale, riconoscibile dall'indurimento e dall'arrossamento del tratto varicoso, oltre che da calore e dolore», specifica Visonà. «Quando sono in tensione anche le vene profonde, quelle vicine alle arterie che portano lo stesso nome, si parla di trombosi venosa profonda: rispetto a quella superficiale, il pericolo sta nella maggiore possibilità che il trombo raggiunga le arterie polmonari, causando un'embolia».

## GLI ESAMI NON SONO INVASIVI

Generalmente, la diagnosi delle varici è di tipo clinico: il paziente è posto in piedi e ne viene esaminato l'intero arto, sia anteriormente sia posteriormente, mediante l'osservazione della gamba e la palpazione delle vene. A completare la visita sono poi gli esami strumentali, in particolare l'Eco-

ColorDoppler, simile a un'ecografia che, grazie all'utilizzo degli ultrasuoni, consente la visualizzazione delle vene fornendo informazioni preziose sulla forma e sul flusso sanguigno al loro interno. E la terapia? Non esiste quella migliore in assoluto, ma la più valida per il singolo paziente.

Negli ultimi anni, sono stati compiuti enormi progressi nella ricerca di metodi sempre meno invasivi e sempre più efficaci. Se l'intervento tradizionale è la safenectomia, che consiste nell'asportazione definitiva delle varici attraverso due piccole incisioni (la prima all'inguine per la grande safena o dietro il ginocchio per la piccola safena, la seconda sulla gamba), la medicina ha messo a punto anche un approccio meno aggressivo per ridurre il disagio postoperatorio. Più confortevole e con tempi di guarigione più rapidi è, per esempio, l'ablazione della safena mediante laser o radiofrequenza: attraverso una sola incisione e sotto controllo ecografico, vengono inserite delle sonde che, liberando energia, danneggiano la parete interna della vena finendo per occluderla e pertanto eliminarla dal circolo.

Stesso obiettivo è quello della Chiva, una tecnica ideata negli anni Ottanta dal dottor Claude Franceschi a Parigi, che conserva la safena, ma la libera in vari punti dalle sue vene affluenti malate, attraverso speciali legature. Per i piccoli vasi dilatati, si può ricorrere invece alla scleroterapia, ovvero all'iniezione di una sostanza che ne provoca sempre la chiusura definitiva. In tutti i casi, il sangue continua a fluire verso l'alto attraverso gli altri molteplici canali venosi della gamba, restituendo al paziente una migliore vita sociale e lavorativa. Come abbiamo visto, le tecniche si sono davvero evolute moltissimo negli ultimi anni, tanto che l'insufficienza venosa non è più un problema serio per la salute come lo era nel passato.

**TAG:** alimentazione, circolazione, fatica, gambe, postura