



FEDERCHIMICA
CONFINDUSTRIA

ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

CON L'ARRIVO DEL CALDO ESTIVO FACCIAMO ATTENZIONE ALLE GAMBE GONFIE E PESANTI

I consigli di ASSOSALUTE per affrontare col sorriso i disturbi dell'insufficienza venosa

Milano, 8 giugno 2017 – Gambe pesanti, piedi e caviglie gonfie, prurito, formicolii. Questi alcuni dei fastidi che, con l'arrivo della bella stagione e l'aumento delle temperature, tendono maggiormente a manifestarsi nelle persone, soprattutto donne, più soggette a disturbi circolatori dovuti all'insufficienza venosa e alla fragilità capillare.

Tali condizioni sono generalmente dovute a un ristagno di sangue nelle vene o di liquidi nei vasi linfatici che determina la comparsa dei sintomi. Essi si manifestano soprattutto la sera, specialmente al termine di una giornata faticosa, oppure quando si rimane seduti o in piedi per lungo tempo. Anche viaggiare per molte ore, costretti in una posizione scomoda, favorisce l'insorgenza del dolore e del gonfiore alle gambe che diventano più frequenti e fastidiosi proprio d'estate, quando le temperature e l'umidità favoriscono la dilatazione delle vene degli arti inferiori.

All'origine dell'effetto gambe pesanti ci sono ragioni molto diverse, una tra queste è la variazione ormonale. Per questo motivo le donne, rispetto agli uomini, ne sono naturalmente più toccate tanto che, per le mamme in dolce attesa, complici l'aumento del peso e la pressione esercitata dal bambino, l'insufficienza venosa è uno tra i disturbi più "antipatici" della gravidanza.

I fastidi delle gambe gonfie possono essere alleviati con qualche accorgimento e con uno stile di vita più sano, all'insegna di una alimentazione equilibrata e del movimento.

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

- 1. Praticare attività fisica.** Lo sport è fondamentale per avere una buona circolazione del sangue. È importante praticare attività fisica due o tre volte a settimana, variando, se possibile, la tipologia di allenamento. Sono particolarmente indicati gli sport che tonificano la muscolatura delle gambe come il nuoto (che migliora la circolazione anche grazie al massaggio naturale dell'acqua), il jogging, la bicicletta e il trekking. Meglio rinunciare all'ascensore ed evitare, per brevi spostamenti, la macchina, cercando di camminare di buon passo almeno per 30 minuti ogni giorno. Camminare, infatti, favorisce il mantenimento di un buon ritorno venoso poiché si attiva la pompa muscolare che spinge il sangue verso il cuore.
- 2. Perdere i chili di troppo e mangiare sano.** Le persone in sovrappeso soffrono più frequentemente di insufficienza venosa in quanto sono maggiormente soggette allo schiacciamento dei vasi sanguigni. Sarebbe meglio perdere i chili di troppo e più in generale, adottare una alimentazione equilibrata, un aiuto indispensabile per la salute delle vene. Quindi, più verdura e frutta, specie quella "rossa", naturalmente ricca di sostanze capillaroprotettive (peperoni e frutti rossi ad esempio), pochi grassi, più legumi e un giusto apporto di cereali che, per la loro ricchezza in fibre, aiutano il transito intestinale, combattendo il gonfiore. Limitare il consumo di alcolici e fare attenzione all'eccesso di sale poiché il sale facilita il ristagno venoso e favorisce l'aumento della pressione, contribuendo a peggiorare i sintomi dell'insufficienza venosa.
- 3. Cambiare spesso posizione.** Se si è impegnati in un'attività che costringe a stare a lungo fermi, in piedi il consiglio è di far lavorare le caviglie sollevandosi sulle punte, almeno per due minuti ogni ora. Se, invece, si rimane a lungo seduti, si dovrebbero sollevare le gambe almeno per un quarto d'ora, tre volte al giorno, oltre ad utilizzare una pedana poggiapiedi. Un'altra buona regola è quella di evitare di accavallare le gambe, e abituarsi a fare due passi ogni tanto per riattivare la circolazione.
- 4. Riposare con le gambe sollevate.** Bisognerebbe inclinare il letto o sollevare il materasso in modo che le estremità inferiori rimangano sollevate di 15-20 centimetri. Un modo per ottenere facilmente la giusta pendenza è mettere un cuscino sotto il materasso, in modo che i piedi siano più alti rispetto al cuore. Infatti, sollevare le gambe facilita la risalita del sangue al cuore ed evita la stasi circolatoria.
- 5. Usare tacchi alti con moderazione.** È importante mantenere la curvatura naturale del piede, evitando di camminare scalzi ma

anche di sfoggiare tacchi troppo alti, che possono compromettere il ritorno venoso. L'ideale sarebbe indossare un tacco comodo e di pochi centimetri.

- 6. Fare attenzione all'abbigliamento.** I vestiti troppo fascianti ostacolano la corretta circolazione. Vale la stessa regola per le calzature, che non devono essere scomode e costringere eccessivamente il piede. Un aiuto può, invece, arrivare dalla elastocompressione attraverso calze elastiche che aiutano a ripristinare la normale circolazione venosa. La compressione esterna sulla gamba, infatti, contrasta l'aumento della pressione all'interno delle vene e accelera il flusso del sangue nei vasi oltre a restringere le vene dilatate.
- 7. Rimanere idratati.** È indispensabile assumere molti liquidi durante la giornata, anche lontano dai pasti, per "diluire" il sangue e facilitarne la "risalita" dalle gambe verso il cuore.
- 8. Fare la doccia fresca.** Piuttosto che fare un bagno caldo, possibile causa di vasodilatazione, che affatica le pareti delle vene, è preferibile lavarsi con acqua tiepida corrente per ottenere un'ottimale azione tonificante sulla circolazione.
- 9. Praticare dei massaggi.** Utili per riattivare la circolazione delle gambe nel caso di pesantezza e gonfiore, i massaggi possono dare molto sollievo, ma solo quando non hanno un'azione eccessivamente riscaldante. Per aumentare il loro beneficio si potrebbe praticarli associati ad un getto di acqua tiepida.
- 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 polvere 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.
Riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione, vanno assunti leggendo sempre il foglietto illustrativo. In caso di gravidanza, consultare il proprio medico di fiducia.

Per ulteriori informazioni www.semplicementesalute.it.