

Salute e Benessere

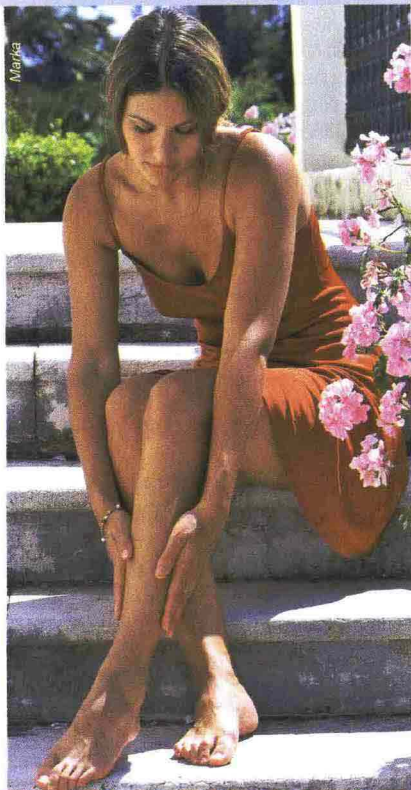
 a cura di **Marta Raffinetti**

Chirurgia vascolare

Quando le temperature si alzano, il flusso sanguigno tende a ristagnare nella parte inferiore delle gambe, causando tensione, stanchezza e, in chi ha già problemi di circolazione, un peggioramento dei disturbi. Vediamo quali sono i rimedi principali e quali gli stili di vita da osservare, dal punto di vista sia alimentare sia fisico.

Alimentazione Ricorda che ci sono alimenti che aiutano. «Tutti quelli a base di **vitamina C**, quali **frutta e verdura**, possono contribuire ad aumentare il tono delle pareti venose, - spiega il **dottor Attilio Cavezzi, specialista in Chirurgia vascolare**. - I più indicati d'estate sono i kiwi, l'ananas, i frullati e i centrifugati di frutta. Naturalmente è bene ribadire **l'importanza dell'assunzione di liquidi**: bere acqua o bibite ricche di sali minerali in caso di eccessiva sudorazione, e non bevande gasate, contribuisce a mantenere idratata la pelle e a depurare i tessuti, aiutando la circolazione; l'eccesso di liquidi assunti può invece portare alla ritenzione idrica».

Attività fisica Naturalmente, con



Il caldo può creare disturbi alla circolazione causando gonfiore e pesantezza. Vediamo come è bene comportarsi per evitarlo

tanea: sono tutti fattori che contribuiscono a rallentare il ritorno venoso».

Le cure Ci sono novità sul fronte dei flebotonici, degli integratori? «Da alcuni anni si sono avvicinati con alterne fortune alcuni **farmaci a base di diosmina, rutina, centella, mirtillo**, così come vari **integratori a base di meliloto e altre erbe** sono stati proposti per contribuire allo scarico dell'edema linfo-venoso. Farmaci e integratori sono in grado di migliorare i sintomi dell'insufficienza venosa, il che in estate torna utile». Anche gel e pomate servono? «**Esistono creme-gel specifiche e farmaci atti a combattere la dilatazione di capillari e venule degli arti inferiori, in grado di migliorare sintomi quali pesantez-**

GAMBE GONFIE? No grazie

la bella stagione un occhio di riguardo va tenuto per il moto. «Consiglio in assoluto il **nuoto**, perché consente di utilizzare tutte le pompe muscolo-vascolari degli arti inferiori, all'interno di una calza elastica naturale che è l'acqua del mare o della piscina; in alternativa, vanno bene le **passeggiate all'aria aperta**, possibilmente con uso di calze elastiche adeguate. In particolare, in alta montagna la bassa pressione atmosferica può favorire il gonfiore delle gambe, per cui il moto è utile; **al mare docciature o spugnature con acqua fredda o l'immersione in acqua** sono antidoti ottimali contro la vasodilatazione causata dal sole».

L'esposizione al sole: come comportarsi? «Meglio evitare l'esposizione prolungata e nelle ore più calde, o comunque combattere le alte temperature cutanee con acqua fredda, creme-gel specifiche; mantenere gli arti elevati durante "l'abbronzatura" favorisce il ritorno venoso».

Abitudini sbagliate Che cosa occorre assolutamente non fare? «Non bisogna aumentare di peso, anzi sarebbe bene ridurre l'eccesso! **L'obesità e il sovrappeso** sono tra i nemici principali delle nostre vene; andrebbero poi evitate la **sedentarietà**, lo **stare in piedi per troppo tempo**, l'elevata temperatura cu-

za, crampi o formicolio, che possono associarsi al gonfiore e alle varicosità. I gel a base di principi chimici ed estratti di piante specifiche, nonché mentolo e simili sostanze rinfrescanti sono indicati soprattutto nelle stagioni calde; attenzione, però, al loro utilizzo se la pelle è troppo secca, perché potrebbero favorire la disidratazione. In genere, tendo a prescriverli nelle ore pomeridiane, quando gli arti risentono di più della postura eretta e del caldo; nei casi più avanzati di insufficienza venosa sono invece indicati prodotti topici a base di ossido di zinco, sostanze nutritive ed eutrofizzanti della pelle».

Paola Babich

I BENEFICI DELLA MEDICINA TERMALE

«L'azione meccanica e antinfiammatoria delle acque sulfuree e salsobromoiodiche è un valido presidio nella cura dei sintomi dell'insufficienza venosa, quali stanchezza, gonfiore, formicolii, comparsa di prurito con eczemi e crampi notturni, - spiega il **dottor Attilio Menconi Orsini, consulente sanitario Coter (Consorzio del Circuito Termale dell'Emilia Romagna)**. - La terapia con questo tipo di acque agisce sulla reattività del microcircolo garantendo un'azione analgesica, antibatterica dovuta allo iodio, e antinfiammatoria,

con riduzione dell'edema; apporta anche una migliore irrorazione cutanea, con calo del senso di pesantezza e di dolore. I mezzi a disposizione sono i percorsi vascolari e i bagni in vasca con idromassaggio, idrobolle e ozono».

«Le acque sulfureo-salzo-bromo-iodico-magnesiache, inoltre, sono ricche di elementi preziosi per la prevenzione delle flebopatie croniche e rendono particolarmente efficaci i percorsi vascolari, - aggiunge la **dottorssa Mara Mascherpa, specialista in Idrologia medica e direttore sanitario di Riccione Terme**. - Camminare in corridoi di acqua termale a differenti temperature è una vera e propria ginnastica vascolare, e i vantaggi sono amplificati da idromassaggi e dalla presenza di percorsi di acciottolato, stimolante la pianta del piede».

