

## IL BENESSERE DELLE GAMBE

Se la circolazione venosa non funziona come dovrebbe, il normale ritorno del sangue dalle zone periferiche del corpo al cuore risulta difficoltoso. Il flusso sanguigno infatti, invece di scorrere, tende a rallentare e a ristagnare all'interno delle vene.

Questo fenomeno provoca localmente un aumento di pressione, che danneggia la parete del vaso sanguigno, dilatandolo e facendogli perdere la propria capacità di contenimento del sangue al suo interno. Le dilatazioni varicose o **varici** possono interessare diverse zone del corpo, ma sono frequenti soprattutto alle gambe, dove le vene superficiali assumono un tipico aspetto tortuoso ed un colorito bluastro.

L'**insufficienza venosa** determina una congenita debolezza della parete delle vene e può manifestarsi in presenza di situazioni specifiche, come sovrappeso, gravidanza, lavori faticosi o che obbligano a una prolungata permanenza in piedi.

I **disturbi alle gambe** colpiscono più frequentemente le donne rispetto agli uomini, soprattutto dopo i quarant'anni, e si manifestano in vari modi: pesantezza, gonfiore, indolenzimento, senso di stanchezza, fino a comparsa di formicolio, crampi e dolori articolari, influenzando negativamente la qualità della vita. Questi sintomi si riscontrano soprattutto nelle giornate più calde, alla sera e dopo essere stati a lungo in piedi. Il peggioramento di questi disturbi può essere evitato intervenendo tempestivamente con abitudini di vita adeguate.



Lo **stile di vita** ha una grande influenza sul benessere delle nostre gambe: stare seduti per lunghi periodi di tempo alla scrivania, stare in piedi per ore o guidare la macchina possono essere definite “non attività” che incidono pesantemente sullo stato di salute delle gambe che non si muovono quanto dovrebbero.

Il nostro organismo, invece, e le gambe in particolar modo, ha bisogno del

movimento per rimanere in salute. Quindi se siamo costretti per lavoro a stare a lungo seduti o in piedi, è consigliabile sgranchire spesso le gambe cambiando posizione o facendo qualche movimento, come distendere le gambe e far ruotare le caviglie. Una buona abitudine è inoltre evitare di accavallare le gambe per non ostacolare il regolare flusso di sangue agli arti inferiori.

Anche il **fumo** è un nemico della buona salute delle gambe in quanto aumenta il rischio di danni alle pareti vascolari e può determinare l'insorgere di vene varicose e altre patologie venose.

Il **clima**, inoltre, incide molto sulla salute delle nostre gambe. In estate il calore del sole, dell'aria, dell'asfalto aumentano la sensazione di malessere. E' quindi bene abbassare la temperatura degli arti inferiori: tenere le gambe all'ombra, fare, quando possibile, lunghe passeggiate nell'acqua del mare o effettuare pediluvi con acqua fresca.



In inverno il freddo dà la sensazione opposta e la reazione più immediata è quella di scaldare le gambe vicino ad una fonte di calore. Anche questa soluzione non è una buona abitudine: meglio indossare indumenti caldi piuttosto che aumentare il riscaldamento esterno.

Il **sovrappeso** è un altro fattore che porta ad un peggioramento dei problemi alle gambe: perdere qualche chilo serve ad alleggerire il carico sull'apparato circolatorio.

Una **dieta** equilibrata ricca di fibre, di frutta e di verdure fresche, povera di grassi e sale deve quindi diventare parte del nostro stile di vita. Tra le verdure più utili per il cuore e la circolazione ricordiamo: cavoli, spinaci, peperoni, carote, pomodori e cipolle; mentre agrumi, uva, fragole, mirtilli e altri frutti di bosco sono particolarmente ricchi di antiossidanti e di flavonoidi preziosissimi per i nostri vasi. Un corretto **stile di vita** aiuta quindi a prevenire questa, ma anche altre patologie circolatorie e vascolari.

E' bene quindi prevenire queste problematiche utilizzando alcune semplici accortezze:

- **Evitare la vita sedentaria**

Camminare almeno un'ora al giorno a passo svelto, rinunciare all'ascensore a favore delle scale, utilizzare la bicicletta, nuotare e comunque tenere in movimento le gambe sono tutti esercizi utili ed efficaci. Cercare di non restare a lungo seduti alla scrivania o in macchina.

- **Scarpe**

Evitare scarpe strette, a punta sottile, con tacco troppo alto soprattutto se si devono indossare per molte ore; preferibili le scarpe basse o con pochi centimetri di tacco, a pianta larga, preferibilmente di cuoio e non in materiale plastico o sintetico in modo da evitare che i piedi si surriscaldino.

- **Abbigliamento**

Non usare indumenti troppo stretti o elastici quali jeans attillati, fuseau, leggings troppo stretti. Lo stesso vale per le calze autoreggenti e i gambaletti che non devono stringere troppo la circolazione a mezza coscia o sopra il polpaccio. È meglio indossare indumenti comodi, larghi, leggeri e freschi specie in estate, fatti di fibre naturali come il lino ed il cotone.

- **Peso**

E' bene raggiungere il proprio peso forma e cercare di mantenerlo seguendo una dieta sana ed equilibrata a base di frutta fresca, verdura e cereali. Può essere utile arricchire la dieta con integratori a base di flavonoidi che mantengono sani i vasi sanguigni favorendo una corretta circolazione.

- **Alcool**

Gli alcolici provocano vasodilatazione periferica, è quindi opportuno non eccedere nel consumo.

- **Stitichezza**

Con un'alimentazione adeguata è bene cercare di prevenire la

stitichezza. Questa, infatti, può aumentare la pressione intra-addominale con conseguente peggioramento di varici e di emorroidi.

- **Sport**

Nuoto, ginnastica, corsa, bicicletta sono gli sport consigliati: il nuoto in particolare in quanto l'azione dell'acqua produce un naturale massaggio agli arti inferiori; meno indicati, invece, possono essere sport quali il calcio, il tennis, l'equitazione e lo sci.

- **Cura della persona**

Evitare cerette calde, bagni turchi, fanghi, sabbiature, saune, pediluvi con acqua troppo calda, vicinanza eccessiva a stufe e camini. In estate, al mare, al lago o al fiume è bene passeggiare a lungo nell'acqua fresca fino al ginocchio. Il fumo è da evitare. Può essere anche utile dormire con i piedi sollevati di 8/10 centimetri mediante l'introduzione di spessori sotto al materasso.

Se la dieta e lo stile di vita non sembrano sufficienti, può essere utile ricorrere a integratori a base di vitamine e antiossidanti e all'uso di prodotti topici in grado di **alleviare i disturbi alle gambe**.

La fitoterapia insegna che esistono diverse **piante utili a migliorare la circolazione delle gambe**.

Insieme ad alcuni accorgimenti generali sullo **stile di vita** (passeggiate quotidiane, dieta ricca di frutta e verdura, abbondante assunzione di acqua, riduzione del peso in eccesso, utilizzo di scarpe comode), la fitoterapia può infatti offrire un aiuto, grazie alle numerose erbe ad **azione flebotonica**, che aiutano a ripristinare la fisiologica permeabilità e il normale tono delle vene.

Per migliorare la circolazione a livello dei capillari riducendo il senso di pesantezza e stanchezza agli arti inferiori sono risultati particolarmente efficaci i prodotti a base di isoflavonoidi contenuti nell'estratto di foglie di vite rossa, i quali aumentano l'elasticità delle pareti venose rendendole più toniche.

Per **contrastare l'indebolimento della parete dei capillari** è indicato il **rusco o pungitopo**, che ha un'azione vasocostrittrice molto efficace; è una



pianta particolarmente adatta proprio nelle giornate estive, perché risulta più attiva alle alte temperature.

Anche la **centella** migliora la resistenza e l'elasticità delle pareti venose; può essere utilizzata per via esterna mediante l'applicazione di pomate, così come un'altra pianta, l'**amamelide**.

Riduce la permeabilità e la fragilità dei capillari anche la **vite rossa**, che esiste anche in forma di macerato glicerico.



Rusco, amamelide e vite rossa hanno inoltre valide proprietà antinfiammatorie, così come l'**ippocastano**.

Rusco, vite rossa e ippocastano hanno infine buona **attività inibitoria della permeabilità capillare** e sono in grado di ridurre la fuoriuscita di liquidi dai vasi, riducendo i gonfiori.

Articolo a cura delle Farmacie Comunali di Orbassano

**Per info. e prenotazioni chiamare il numero: 011-9011261**