

Occhio alla salute

Gambe sgonfie e sane anche senza bisturi

Dieta squilibrata, chili di troppo, sedentarietà, gravidanze e scarpe inadatte causano insufficienza venosa. Un problema che colpisce le donne tre volte più degli uomini. I sintomi e tutte le nuove terapie non invasive

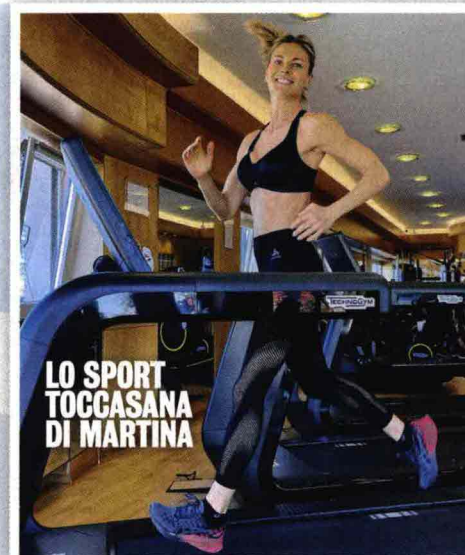
di Luisa Taliento

Dolore, sensazione di affaticamento e pesantezza alle gambe, crampi notturni, formicolio e gonfiore alle caviglie. Sono i sintomi che possono svelare un'insufficienza venosa, che tendono a peggiorare per la professione svolta, le gravidanze, l'età e che si acquisiscono in estate, con il caldo. «L'insufficienza venosa cronica o malattia venosa cronica (MVC)», spiega il dottor Massimiliano Martelli direttore dell'UO di Chirurgia Vascolare dell'IRCCS **Multimedica** di Sesto San Giovanni, «si verifica quando il sistema venoso superficiale va in crisi. Per fare in modo che il sangue scorra solo dal basso all'alto, e non indietro, le vene contengono delle valvole unidirezionali. Si parla quindi di insufficienza venosa quando le vene perdono il loro tono, si dilatano con una conseguente difficoltà del sangue a ritornare dalle gambe al cuore. La malattia venosa cronica si può manifestare con teleangectasie (capillari dilatati), varici, edemi declivi (gonfiore alle caviglie), iperpigmentazione cutanea, eczemi varicosi fino ad arrivare a varicorragia (sanguinamenti dalle varici) e ulcere venose. Le varici si possono poi complicare con delle vere e proprie tromboflebiti. Il paziente lamenta pesantezza e stanchezza degli arti inferiori, crampi notturni, prurito, bruciore».

Stile di vita e familiarità

«A essere colpite sono soprattutto le donne, con un rapporto da 3 a 1 rispetto agli uomini. Succede dopo le gravidanze, tra i 40

e i 50 anni; tra le cause, lo stile di vita sedentario, i chili in eccesso, ma anche professioni che costringono per lungo tempo seduti, oppure in piedi, come nel caso di cuochi e parrucchieri. A questi fattori predisponenti si aggiunge la familiarità, chi ha avuto un parente con le vene varicose è più facile che possa soffrire della stessa malattia, e la stagionalità: con il caldo e le temperature elevate si tende a soffrire di più». È fondamentale quindi **non sottovalutare il problema, che ovviamente non è solo estetico**, e affidarsi al consulto di uno specialista sin dai primi sintomi. «Il chirurgo vascolare o l'angiologo sono in grado di stabilire attraverso la visita ed esami strumentali, come l'ecocolordoppler venoso degli arti inferiori, lo stato della malattia». È un esame basato sull'utilizzo degli ultrasuoni che con-



sente la visualizzazione delle vene fornendo informazioni sulla loro forma e sul flusso sanguigno al loro interno. Attraverso questo esame lo specialista è in grado di identificare le zone con problemi valvolari, valutare la gravità dell'insufficienza venosa per pianificare la migliore strategia terapeutica.

Cure e nuove tecniche

«A seconda delle condizioni del paziente possono essere diverse le terapie. A iniziare dalla sola terapia medica elastocompressiva (calza elastica contenitiva), attività fisica regolare, soprattutto in acqua, con sessioni di nuoto, idrobike e acquagym, uso di farmaci flebotonici, a base di principi attivi di origine naturale presenti nei frutti rossi, ricchi di flavonoidi, linfodrenaggi manuali, che intervengono sui vasi linfatici per

7 consigli in vista dell'estate

1. **Mantenersi attivi**, l'attività fisica aiuta la circolazione.
2. **Tenere le gambe leggermente sollevate sia di giorno**, con una pedana ergonomica, che di notte, con un cuscino sotto le gambe per mantenere attiva la circolazione.
3. **Alternare getti di acqua calda e di acqua fredda** sugli arti inferiori può servire ad aumentare il tono venoso.
4. **Ridurre il consumo di sale**, che favorisce la ritenzione idrica, e seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura e povera di grassi.
5. **Indossare capi di abbigliamento non troppo aderenti e scarpe senza tacchi alti o zeppe**. Sono consigliate le calze a compressione graduata che esercitano una pressione dal basso verso l'alto che favorisce la circolazione venosa.
6. **Eliminare il fumo**, che danneggia i vasi sanguigni e ostacola la circolazione.
7. **Tenere sotto controllo il proprio peso**. Il sovrappeso e l'obesità sono due tra le cause più comuni della comparsa dei capillari.

(Fonte: **Multimedica**, multimedica.it)

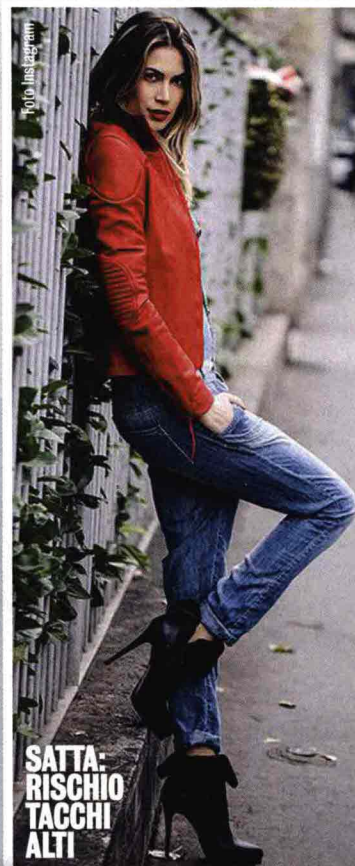


YESPICA, ACQUA FREDDA E GAMBE BELLE

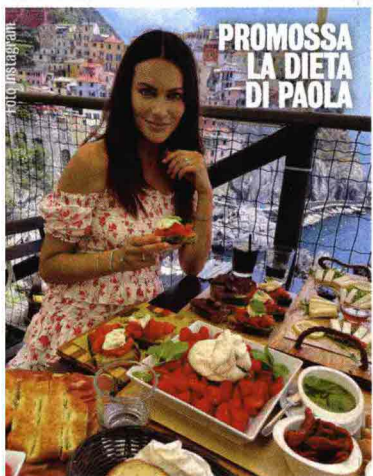
STILI A sin., Aida Yespica, 39 anni, in relax con le gambe immerse nell'acqua: alternare abluzioni fredde e calde aiuta la circolazione venosa. A ds., tacchi vertiginosi per Melissa Satta, 36, che, come l'abbigliamento troppo stretto, non fanno bene alle vene. Nell'altra pagina, Martina Colombari, 46, corre sul tapis roulant: mantenersi attivi è un toccasana contro i problemi di insufficienza venosa. Più sotto, a sin., per Paola Turani, 34, la prevenzione parte dalla dieta: a proposito, vietato esagerare col sale. E, appena possibile, fate come Jennifer Aniston, 53 (più sotto, sul set della serie "30 Rock"), tirate su le gambe; magari di notte dormite con un cuscino sotto le caviglie.



MASSIMILIANO MARTELLI
Chirurgia vascolare IRCCS
MultiMedica
Sesto San Giovanni (MI)



SATTA:
RISCHIO
TACCHI
ALTI



PROMOSSA
LA DIETA
DI PAOLA



JENNIFER SOLLEVA LE GAMBE APPENA PUÒ

con sistemi meccanici, che provocano un danno alla parete del vaso in modo che si occluda per eliminare il reflusso sanguigno. Viene effettuata in anestesia locale, in day hospital, ed è caratterizzata da un veloce recupero, assenza di ematomi o cicatrici. Un'altra tecnica di occlusione venosa innovativa è il trattamento con cianoacrilati, in cui vengono utilizzate colle biocompatibili che vengono inserite in modo eco-guidato attraverso un catetere di dimensioni ridottissime. **L'intervento di chirurgia tradizionale, chiamato safenectomia e meglio conosciuto come stripping, viene riservato ormai solo nei casi di vene varicose grossolane.** Si tratta di un intervento invasivo e la tendenza oggi è quella di utilizzare tecniche più innovative per gli innumerevoli vantaggi, primo fra tutti la ripresa particolarmente rapida con il ritorno alle attività quotidiane in poco tempo e ottimi risultati clinici ed estetici».

ridurre il gonfiore. Oppure **si può ricorrere a procedure chirurgiche con tecniche tradizionali o con metodiche mini-invasive endovascolari.** Fanno parte di quest'ultima categoria la terapia sclerosante e l'ablazione (termica e/o meccanica). La prima è indicata per risolvere anche solo la presenza di piccoli vasi dilatati (teleangectasie) e consiste nell'iniezione di una sostanza che innesca un processo infiammatorio capace di provocare l'oc-

clusione del vaso stesso. In pratica, il capillare chiuso scomparirà nel tempo perché verrà "riassorbito" dai tessuti circostanti, in quanto riconosciuto non più utile all'organismo. Si esegue in ambulatorio e, nel caso di teleangectasie estese o vere e proprie varici, possono essere necessarie più sedute. L'ablazione, invece, può essere termica, eseguita con diversi metodi (laser, vapore, radiofrequenza) con lo scopo di occludere il vaso sfruttando il calore, o

già tradizionale, chiamato safenectomia e meglio conosciuto come stripping, viene riservato ormai solo nei casi di vene varicose grossolane. Si tratta di un intervento invasivo e la tendenza oggi è quella di utilizzare tecniche più innovative per gli innumerevoli vantaggi, primo fra tutti la ripresa particolarmente rapida con il ritorno alle attività quotidiane in poco tempo e ottimi risultati clinici ed estetici».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

06/1958