Vademecum estivo per il benessere delle gambe

Raramente mi fermo… viaggio, visito, cerco, insomma passo da lunghe passeggiate in comode scarpe da walking, a tacchi vertiginosi che mi slanciano dandomi un tocco di femminilità in più. Le nostre gambe ci sostengono, ma soprattutto nella stagione estiva, a causa del caldo e della poca attenzione al loro benessere, si gonfiano, costringendoci a rivedere alcuni nostri comportamenti che non favoriscono la loro salute.

Oggi tocca a me, si, perché forse qualche sforzo in più l'ho fatto, al punto da dover rallentare i miei ritmi e rivedere alcune mie abitudini. E' per questo motivo che condividerò con voi i buoni consigli che mi ha suggerito la **Dott.ssa Federica Flenda**, medico chirurgo Specialista in Chirurgia Vascolare e Angiologia.

- **Che cosa possiamo fare durante la stagione calda per il benessere delle nostre gambe?**

Cinzia, innanzitutto non solo è consigliabile ma è necessaria una visita angiologica, perché si sottintende una patologia venosa. Al di fuori di questo si possono seguire alcuni piccoli accorgimenti. L'edema (gonfiore) degli arti inferiori è uno dei vari sintomi dell' insufficienza venosa e del

linfedema, entrambe con andamento cronico. Inoltre è una manifestazione di altre patologie sistemiche (trombosi venosa profonda e superficiale, cardiopatia, insufficienza renale…).

- **Da che cosa è causato il gonfiore ai piedi e alle gambe che si verifica soprattutto in estate?**

Il gonfiore alle estremità (piedi e gambe), è dovuto al fatto che l'asfalto caldo surriscalda la pianta del piede in cui è situato un agglomerato di vene che formano la cosiddetta pompa venosa, o secondo cuore del nostro corpo. Quando camminiamo la pressione del piede spreme queste vene dando una spinta al sangue verso l'alto. Più fa caldo e più le vene si dilatano, con conseguente alterazione della permeabilità della parete venosa e del ristagno di liquidi al di fuori dei vasi.

- **Parliamo di alimentazione…**

Il controllo dell'alimentazione durante l'estate è fondamentale. Bisognerebbe preferire frutta (specialmente frutta rossa, ricca di flavonoidi, sostanze che fortificano le pareti dei vasi, e vitamina C, potente antiossidante) e verdura. Diminuire il consumo dei carboidrati (che richiamano acqua nei tessuti), poca carne e tanto pesce. Attenzione al peso, il sovrappeso non aiuta, più chili si portano appresso maggiore sarà il gonfiore alle gambe.

- **Sono donna di tacchi alti o di scarpe basse, in entrambi i casi, poco amici delle gambe…**

In effetti d'estate si usano moltissimo sandali e ballerine piattissime. Purtroppo questo tipo di calzature, così come i tacchi maggiori di 5 cm, favoriscono l'insorgenza dell'edema: non permettono infatti alla sopracitata pompa venosa di agire correttamente nella sua totalità. Durante il giorno è consigliabile una calzatura con tacco 3-4 cm per l'orario lavorativo (8-10 ore), la sera si può usare un tacco 12, tenendo presente però che quando si scenderà dai trampoli le caviglie saranno gonfiette….

- **A proposito di gambe e abbronzatura…**

E’ meglio evitare di prendere il sole nelle ore più calde, dalle 13.00 alle 17.00: maggior calore, maggior vasodilatazione, maggior edema di gamba. In spiaggia mai coprire le gambe con asciugamano, pareo o altro. Questo aumenterebbe il calore agli arti. Il sole si può prendere con moderazione, alternando il sole ad un po’ d’ombra e utilizzando un solare con SPF 50 +

- **Per alleviare il fastidio dovuto al gonfiore è utile l’uso del ghiaccio?**

Mettere il ghiaccio sopra o sotto il piede non serve a nulla. Non stiamo trattando un gonfiore post-traumatico localizzato ma un disturbo diffuso: il ghiaccio dapprima vasocostringe, poi, terminata l’applicazione, subentra una vasodilatazione importante che peggiorerebbe il gonfiore da stasi. Utili, invece, sono le docciature fredde: sedute sul bordo della vasca o in piedi nella doccia, partendo dal piede fino al ginocchio per circa 3-5 minuti.

- **Attività sportiva, indispensabile per la mente e per il fisico. Qual è la più indicata?**

L’esercizio fisico non deve mancare mai, il nuoto sarebbe l’attività sportiva migliore, perché le gambe lavorano in scarico, altrimenti una camminata a passo svelto per un’ora al giorno senza fermarsi a guardare le vetrine è un ottimo esercizio con grandi benefici. La corsa, salti, step, peggiorano la situazione. In palestra, ma questo vale in ogni stagione, evitare sauna, bagno turco, idromassaggi troppo caldi perché costituiscono una fonte di calore localizzato, amplificando il problema. Un bagno con un chilo di sale grosso

in acqua tiepida, per 20-30 minuti, alleggerisce il gonfiore. Attenzione però che un bagno in acqua troppo calda, per così tanto tempo, potrebbe abbassare la pressione.

Siamo in estate, è tempo di vacanze. Il consiglio è di camminare in acqua di mare: sgonfia le gambe. Il sale del mare, per una legge fisica, richiama acqua dai tessuti. L'acqua passa da una soluzione meno concentrata ad una più concentrata, dal corpo nel mare…

Dr.ssa Federica Flenda
federicaflenda@gmail.com