

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, sì, 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 sprema 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.

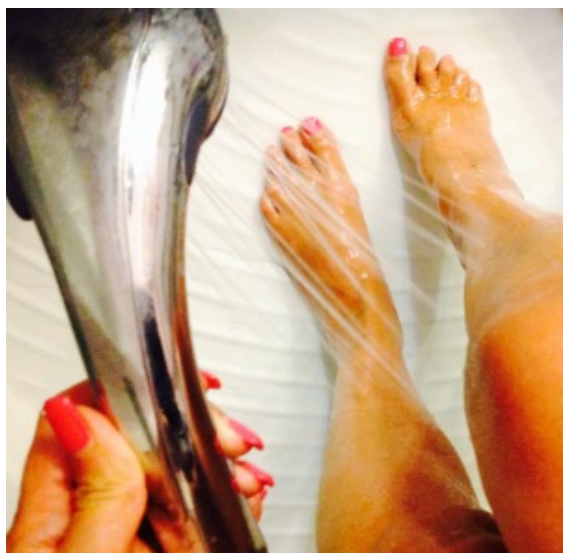
- **Sono donna di tacchi alti o di scarpe basse, in entrambi i casi, poco amici delle gambe...**

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

Secondo voi l'acqua aiuta a dimagrire?

E' con questa domanda che inizia il libro di Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica che, con la collaborazione di Paola Gambino, idrosommelier e specialista in Idrologia Medica, ribadisce l'importanza di bere tra i sei e gli otto bicchieri di acqua al giorno per la giusta attivazione dei meccanismi metabolici. Una costante attività fisica poi, ci permette di ottenere un benessere psicofisico.

Non ci sono trucchi a mio parere per rimanere in forma. Seguendo una sana alimentazione a base di buone materie prime non troppe elaborate, e consumando pasti leggeri che non appesantiscono l'organismo, si ha la migliore ricetta per il mantenimento di una buona salute.

Resta il fatto che siamo fatti di acqua. Quante volte abbiamo sentito questa frase che spesso ascoltiamo ma che alla quale

non prestiamo la giusta attenzione. Faccio io stessa il mea culpa quando, per pigrizia, non bevo a sufficienza. Ebbene, senza l'acqua non potremmo digerire gli alimenti né eliminare le scorie. Non avremmo la pelle elastica e compatta e saremmo senza il lubrificante naturale necessario alle articolazioni e a organi come occhi e polmoni.

Ci pensate?! Io sì, infatti proprio in questo momento mi sto idratando naturalmente con una bella caraffa d'acqua che mi permette di mantenere perfetto il mio bilancio idrico. Costo? Praticamente zero. E se non lo facessi? Ebbene, non bevendo a sufficienza, oltre che ad avere una pelle spenta, si può incorrere in un malessere generale o rischiare la formazione di calcoli renali o disturbi come crampi muscolari e stitichezza.

Ci si disseta anche mangiando. L'acqua infatti è contenuta in tutti gli alimenti, ma in percentuali diverse. In particolare è presente nella frutta e verdura con una quantità che va dal 80 al 90%. A proposito di consumo dei cibi, avete presente la raccomandazione di bere lontano dai pasti? Nicola Sorrentino nel libro spiega che si tratta di un falso mito, in quanto, bere durante il pasto, modifica in positivo la consistenza dei cibi facilitando la digestione.



Ma torniamo alla domanda iniziale: “L'acqua aiuta a dimagrire?” La risposta è sì. Come spiegato nel libro, bevuta prima dei pasti, ha un effetto saziante senza nessun apporto di calorie. A supporto di questa tesi ci sono numerose

ricerche scientifiche e varie pubblicazioni.

Sul tipo di acqua da bere vi lascerò alla lettura delle indicazioni che ampiamente vengono riportate. Per quanto mi riguarda, ove chiaramente è garantita la purezza, privilegio la rete pubblica. Ricordate che l'acqua del nostro rubinetto, quando è buona, oltre a farci risparmiare contribuisce a non inquinare l'ambiente.

Le acque in bottiglia, ahimè, sono per lo più trasportate per km e km in lungo e in largo per il nostro paese. Per chi comunque scegliesse quest'ultime, la raccomandazione è la corretta conservazione delle bottiglie in plastica che, se tenute vicino a fonti di calore o se esposte alla luce diretta del sole, trasferiscono all'acqua sostanze inquinanti.

Fonte: La Dieta dell'Acqua. Che cosa mangiare, che acqua bere per stare bene e perdere peso. Nicola Sorrentino con Paola Gambino – Salani Editore