

MINI GUIDA ALLA STASI VENOSA



COS'E' LA
STASI VENOSA?

GAMBE E
ALIMENTAZIONE

GAMBE E
STILE DI VITA

UN AIUTO
DALLE PIANTE

QUALCHE
CONSIGLIO IN PIÙ



“

Gambe gonfie e pesanti, magari con accenni di **cellulite, capillari** in evidenza e pelle rilassata vengono spesso considerate, più che un problema di salute, soprattutto un inestetismo. E solo quando si evidenziano specifici problemi venosi, come la formazione di **varici**, si corre dal medico per una visita accurata. Peccato che, a quel punto, il danno sia conclamato.

EPPURE I SEGNALI CHE QUALCOSA NON VA, A LIVELLO DI VENE E CAPILLARI, SONO IN GENERE PRECOCI, E IMPARARE A RICONOSCERLI SIGNIFICA PRESERVARE IL BENESSERE E LA BELLEZZA DELLE GAMBE.

COS'E' LA STASI VENOSA?

La fitta rete di vene e capillari che irrorano la pelle, lo strato adiposo e i muscoli, ha un compito arduo: distribuire in modo omogeneo il sangue al fine di ossigenare ogni area e mantenerla nutrita, e poi rimandarla verso il cuore.

Ogni vaso è dotato di minuscole valvole interne che si aprono per favorire il passaggio del sangue verso l'alto e si chiudono per impedirne una ricaduta. Se il sistema funziona correttamente, noi non avvertiamo problemi circolatori, le gambe appaiono di un bel colorito uniforme e soprattutto sono scattanti e leggere. A volte però il meccanismo si inceppa. Si verifica così quella che gli esperti definiscono **stasi venosa**.

PER STASI VENOSA SI INTENDE IL FENOMENO DEL RISTAGNO DETERMINATO DAL FATTO CHE I **VASI** HANNO **PERSO ELASTICITÀ** E NON RIESCONO PIÙ A SPINGERE IL SANGUE VERSO IL CUORE IN TEMPI RAPIDI. IL SANGUE SI ACCUMULA NELLA ZONA DEL PIEDE, DELLA CAVIGLIA E DEL POLPACCIO, CHE SI GONFIANO. MA NON BASTA. OLTRE A DIVENTARE **PIÙ FRAGILI**, LE VENE DIVENTANO SEMPRE **PIÙ PERMEABILI**, E QUESTO FA SÌ CHE PICCOLE GOCCIOLINE DI PLASMA FUORIESCANO, ANDANDO AD INVADERE I TESSUTI CIRCOSTANTI. IL FENOMENO È PROGRESSIVO, CI SI ACCORGE DEL DANNO SOLO QUANDO QUESTO È ORMAI EVIDENTE.

RISULTATO?

- Gambe gonfie, pesanti, stanche
- Prurito e formicolio
- Crampi e dolori
- Probabilmente cellulite



PERCHÉ IL SANGUE NON CIRCOLA BENE?

L'elasticità di vene e capillari risente di molti fattori, in primis familiari, ma contano anche le **fluttuazioni ormonali**, le variazioni di temperatura, un'**alimentazione inadeguata**, il **sovrappeso** e la **gravidanza**, la mancanza di allenamento fisico, l'abitudine di indossare **tacchi alti** per tante ore al giorno e via scorrendo.



I sintomi e le conseguenze

Se il sangue tende a ristagnare nei vasi inferiori, **vene e capillari si ingrossano, dilatandosi**, le valvole interne non si chiudono al momento giusto, e la conseguenza è che **la circolazione rallenta sempre di più**. E così:

- **Piedi e caviglie appaiono gonfi** soprattutto a fine giornata, tanto che si fa fatica ad indossare le scarpe dopo essersene levate, e le calze lasciano il segno intorno al polpaccio
- Poco ossigenata, **la pelle appare disidratata**, con zone secche e grigiastre
- I peli smettono di crescere (anche i bulbi piliferi hanno bisogno di sangue per non atrofizzarsi!)
- **I muscoli diventano poco tonici**, ci si stanca subito al minimo sforzo fisico
- I capillari, prima del tutto invisibili, iniziano a comparire o si rompono facilmente, al minimo colpo
- **Piedi e gambe diventano intolleranti al calore** e la circolazione peggiora. Accade in estate, ma anche quando ci si avvicina a termosifoni, caminetti, stufe ecc.
- Si possono avvertire prurito, formicolio, crampi notturni, bruciore



Tra le conseguenze più pericolose...

Una delle conseguenze più pericolose della stasi venosa grave è la possibilità di andare incontro a **trombosi**, perché il sangue che ristagna troppo a lungo nei vasi può raggrumarsi formando trombi i quali, a loro volta, possono migrare verso **organi vitali del corpo come cuore e polmoni** e provocarne l'arresto.



CON L'ANDARE DEL TEMPO,
SE NON SI PRENDONO
PROVVEDIMENTI, IL
GONFIORE DIVENTA SEMPRE
PIÙ EVIDENTE E COMPAIONO
LE VARICI VERE E PROPRIE,
CHE SI INFIAMMANO
FACILMENTE DANDO LUOGO
A FLEBITI O SI LESIONANO
GENERANDO EMORRAGIE.



LA CELLULITE DA STASI VENOSA

INestetismo tanto diffuso quanto odiato, **LA CELLULITE È UN PROBLEMA CHE SPESSO ORIGINA DA UN DIFETTO DELLA CIRCOLAZIONE**. DI CELLULITE, PERÒ, NE ESISTONO DIVERSI TIPI. QUELLO CHE A NOI INTERESSA, PERCHÉ DIRETTAMENTE COLLEGATO CON LA STASI VENOSA E IL RILASSAMENTO DEI VASI, È CHIAMATO **PANNICOLOPATIA EDEMATO FIBROSCLEROTICA**, UNA DEFINIZIONE UN PO' DIFFICILE CHE VA SPIEGATA.

▷ Ciascun termine è associato ad un sintomo preciso:

- Per "*pannicolopatia*" si intende un disturbo del pannicolo adiposo, cioè del tessuto di grasso che si trova subito sotto la cute
- La parola "*edemato*", invece, ci dice che questo tipo di cellulite produce degli edemi, dei gonfiori
- Infine "*fibrosclerotico*" significa che, in fase avanzata, sotto la nostra cute si formano tanti piccoli noduli duri e dolorosi, delle palline di collagene che rendono il tessuto disomogeneo

▷ Come si manifesta la cellulite?

Inizialmente la cellulite da stasi venosa, che interessa **cosce e ginocchia**, non si vede, ovvero non appare necessariamente come la classica buccia d'arancia. Tuttavia ci si comincia ad accorgere che **la pelle non è più liscia ed elastica** come dovrebbe, **il colore perde omogeneità** e in alcuni punti appare più spento e giallastro, al tatto si percepiscono **zone più fredde** di altre e, quando i polpastrelli premono sulla pelle, si forma **un'infossatura** che ci impiega un po' troppo a ritornare liscia. Questi campanelli d'allarme possono essere assai precoci e manifestarsi anche in ragazze giovanissime.



PRIMA DI ARRIVARE A QUESTI ESITI, POSSIAMO FARE MOLTO PER PRESERVARE LA SALUTE CIRCOLATORIA DELLE NOSTRE GAMBE. E, DI CONSEGUENZA, ANCHE LA LORO BELLEZZA, SNELLEZZA E FUNZIONALITÀ. LA STASI VENOSA E L'INSUFFICIENZA VENOSA CHE NE È LA CAUSA NON SONO UN PROBLEMA INEVITABILE, COSÌ COME NON LO È LA CELLULITE!

Dopo qualche tempo i sintomi peggiorano, e il danno estetico si mostra con tutto il suo imbarazzante "pacchetto":

- Colore della pelle smorto, grigiastro
- Pelle rilassata, a materasso, visibile anche senza strizzare la cute tra le dita
- Dolore se si pressano i tessuti
- Sensazione che, alla palpazione, la "pasta" dei tessuti sia poco omogenea, e che all'interno vi siano come dei minuscoli granelli di sabbia



Tra i fattori di rischio c'è, è vero, la predisposizione familiare, **ma lo stile di vita e la prevenzione** rappresentano gli strumenti a disposizione di tutti per mantenere giovani le vene, e quindi le gambe.

GAMBE E ALIMENTAZIONE

IL RUOLO GIOCATO DALLA DIETA NEL FAVORIRE O MENO L'INSORGENZA DELLA STASI VENOSA È, A DIR POCO, CRUCIALE.



GLI ZUCCHERI RAFFINATI

Gli zuccheri raffinati danneggiano la superficie di vene e capillari rendendola porosa. **Attenzione a non esagerare con i dolci!** Torte, merendine confezionate, bibite zuccherate, cioccolato al latte, creme spalmabili alla nocciola ecc., andrebbero limitati a qualche occasione ogni tanto, così come sarebbe meglio ridurre le quantità di saccarosio o fruttosio usati come **dolcificanti**. Gli zuccheri, però, non sono presenti solo nei cibi dolci, ma anche nel **pane bianco** e in tutti i **prodotti da forno preparati con farine 00**.



IL SALE

Il sale aumenta la pressione sanguigna e favorisce la ritenzione idrica e i gonfiori. Attenzione, non conta solo quello che aggiungiamo sui cibi in fase di preparazione o quando già cotti: **più insidioso è il sodio occulto**, che troviamo nella **pizza** e in molti prodotti da forno come crackers e grissini, nelle patatine fritte in busta, nei cibi in scatola e conservati (sughi, legumi, carne), negli **insaccati** e nei salumi.



L'ALCOL

E' vero che contiene il **resveratrolo**, un antiossidante benefico per la circolazione, ma la molecola dell'alcol è così piccola da riuscire ad "infiltrarsi" fin nelle microscopiche venuzze del nostro corpo, fungendo da dilatatore. I drink che fanno peggio sono quelli a concentrazione alcolica molto elevata, ma sono pericolosi anche le birre e i vini se consumati in quantità eccessive. **La dose giusta?** Per le donne **un bicchiere di vino rosso al giorno**, diviso nei due pasti principali. Per l'uomo al massimo un bicchiere in più.



I CIBI CHE FANNO MALE ALLE GAMBE

L'INDEBOLIMENTO DELLE PARETI DEI VASI SANGUIGNI DIPENDE ANCHE DALLE SOSTANZE NUTRITIVE CHE INTRODUCIAMO NEL NOSTRO CORPO, ALCUNE DELLE QUALI PARTICOLARMENTE TOSSICHE, COME GLI ZUCCHERI RAFFINATI O IL SALE IN ECCESSO.



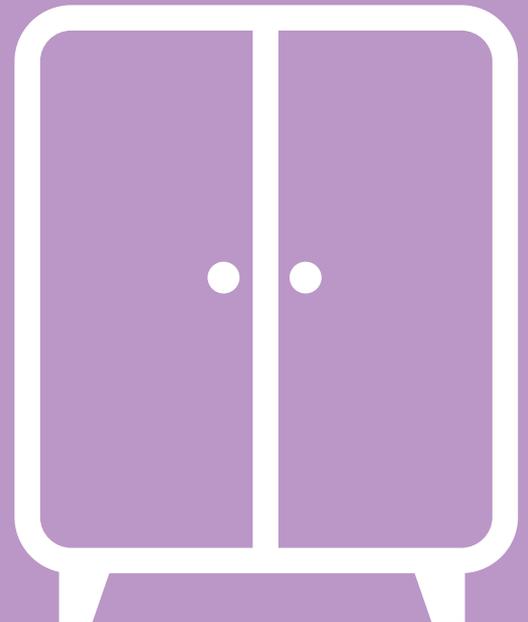
I CIBI CHE RINFORZANO LE VENE

PER FORTUNA SONO TANTISSIMI I CIBI AMICI DELLE VENE, CHE CONSUMATI SPESSO AIUTANO A MANTENERE SANE LE GAMBE. SONO SOPRATTUTTO FRUTTA E VERDURA, CHE CONTENGONO SOSTANZE **ANTIOSSIDANTI** E ANTINFIAMMATORIE COME I **BIOFLAVONOIDI** E LA **VITAMINA C**, E GRASSI BUONI COME GLI **OMEGA 3** DEL PESCE. VITAMINE E MINERALI – COME **MAGNESIO E POTASSIO, BETACAROTENE, VITAMINA A ED E** COMPLETANO L'OPERA ANDANDO A RINFORZARE LE PARETI DEI VASI, CHE RESTANO PERCIÒ INTEGRE E ROBUSTE E MIGLIORANDO LA CIRCOLAZIONE.

COSA METTERE IN DISPENSA

▷ Ecco un piccolo elenco di cibi su cui puntare per prevenire i disturbi delle gambe:

- **Frutta e verdura di colore rosso-viola:** fragole, pomodori, mirtilli, more e lamponi, ribes, ciliegie, melegrane, barbabietole rosse, uva rossa e nera
- **Frutta e verdura di colore giallo-arancio:** carote, peperoni gialli, albicocche, meloni, pesche, zucca
- **Frutta e verdura ricche di vitamina C:** agrumi, kiwi, fragole, cavoli, verdura a foglia verde
- **Pesce ricco di acidi grassi omega 3:** sardine, salmone, sgombri, palamita, alici, trote
- **Cibi ricchi di magnesio e potassio:** cioccolato fondente, banane, patate, pollo, mandorle



VIA LIBERA A TUTTI QUEGLI ALIMENTI INTEGRALI DI ORIGINE VEGETALE RICCHI DI FIBRE COME CEREALI E DERIVATI:

- RISO
- PANE E PASTA
- NOCI E FRUTTA SECCA
- VEGETALI CRUDI E COTTI
- FRUTTA FRESCA, MEGLIO SE BIO

▷ L'importanza delle fibre

Sentiamo spesso vantare le proprietà benefiche delle **fibre**. Queste non servono tanto a fornirci nutrimento, perché in realtà l'organismo non le digerisce, quanto a regolare la funzionalità degli organi digestivi, a mantenere sano l'intestino e a combattere la stitichezza. Ebbene, le fibre sono **benefiche anche per le nostre vene** perché, **rallentando l'assorbimento di zuccheri e grassi**, ne riducono l'impatto negativo sull'apparato circolatorio e sul cuore. Inoltre, consumare cibi ricchi di fibre ha un buon effetto saziante, ci permette di gratificare il palato e di **mantenerci in linea**, il che va a tutto vantaggio delle gambe.



E L'ACQUA?

IL NOSTRO CORPO È FATTO PER OLTRE IL 70% D'ACQUA, E DI TALE PREZIOSO LIQUIDO HA SEMPRE BISOGNO PER MANTENERE LA SUA CONDIZIONE DI EQUILIBRIO.

VICEVERSA, QUANDO NE È A CORTO, L'ORGANISMO CERCA DI RECUPERARLA DAGLI ORGANI E TESSUTI CHE NE SONO PIÙ RICCHI, GENERANDO UN **FENOMENO APPARENTEMENTE PARADOSSALE: LA RITENZIONE IDRICA.**

IN ALTRE PAROLE CI SI GONFIA, LETTERALMENTE.

UN BEL PROBLEMA PER CHI SOFFRE DI STASI VENOSA! ECCO PERCHÉ IL CONSIGLIO È QUELLO DI BERE TANTO, SOPRATTUTTO ACQUA OLIGOMINERALE, DURANTE TUTTO IL GIORNO, SPECIALMENTE NELLA PRIMA PARTE.

PIÙ ACQUA BEVIAMO, MEGLIO STARANNO LE NOSTRE GAMBE!



GAMBE E STILE DI VITA

SFOGGIARE GAMBE SNELLE, TONICHE E SCATTANTI È UNA POSSIBILITÀ ALLA PORTATA DI TUTTI. BASTA ATTUARE

STRATEGIE COMPORTAMENTALI

MIRATE, SOPRATTUTTO SE SI HA UNA PREDISPOSIZIONE ALL'INSUFFICIENZA VENOSA. TRA LE BUONE ABITUDINI DA INSERIRE ALL'INTERNO DI UNO STILE DI VITA VIRTUOSO, TROVIAMO SICURAMENTE L'ATTIVITÀ FISICA.



Chiunque può ottenere buoni risultati in termini di prevenzione dei disturbi alle gambe abituandosi ad eseguire ogni giorno piccoli, semplici e altamente benefici esercizi anti stasi:

- Un primo consiglio è generale: fare le scale
- Il secondo, altrettanto generale: camminare



GLI SPORT **SI'**

L'importanza di praticare attività fisica per mantenere tonica la muscolatura delle gambe è facilmente intuibile, ma quando c'è una debolezza venosa bisogna **stare attenti al tipo di sport che si sceglie**. Le attività amiche delle gambe sono quelle che vanno a stimolare la circolazione periferica e la spinta plantare in **modo soft e omogeneo, senza strappi e senza traumatismi**. Ecco una lista delle attività sportive da prediligere:

- Nuoto e in generale tutti gli sport acquatici, tra cui l'acqua gym
- Sci e nordic walking
- Ballo caraibico e liscio
- Yoga e pilates, ginnastica dolce
- Ciclismo



GLI SPORT **NO**

Le attività traumatiche per i vasi sono ovviamente da escludere. Parliamo ad esempio di tutte quelle che presuppongono un **eccessivo carico sugli arti inferiori** o che prevedono continui **contatti fisici violenti**, come calcio, rugby, tennis, sollevamento pesi, equitazione, corsa troppo intensa ecc.

ESERCIZI ANTI STASI



Soprattutto se si fa vita sedentaria e si lavora seduti o in piedi per molte ore, è utilissimo praticare alcuni esercizi specifici:

- **ESERCIZIO #1.** POSIZIONARSI IN PIEDI DI FRONTE AD UNA SEDIA, CON LE GAMBE LEGGERMENTE PIEGATE E PIEDI UNITI, SCHIENA DIRITTA, E POSARE LE MANI SULLO SCHIENALE. ESPIRANDO FLETTERE LA GAMBA DESTRA VERSO IL GLUTEO, TENENDO LE GINOCCHIA UNITE. INSPIRANDO TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA. ESEGUIRE 15 VOLTE PER PARTE
- **ESERCIZIO #2.** SDRAIARSI A TERRA CON LE BRACCIA DISTESE DIETRO IL BUSTO, IL PALMO DELLE MANI ADERENTE AL SUOLO, LA SCHIENA DIRITTA, LE GAMBE PIEGATE E LA PIANTA DEI PIEDI A TERRA. ESPIRANDO STENDERE, NON COMPLETAMENTE, LA GAMBA SINISTRA IN ALTO E INSPIRANDO RITORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE, EVITANDO DI POGGIARE LA PIANTA DEL PIEDE SINISTRO. ESEGUIRE L'ESERCIZIO ANCHE CON L'ALTRA GAMBA PER UN TOTALE DI 15 VOLTE PER PARTE
- **ESERCIZIO #3.** SDRAIARSI SUL FIANCO SINISTRO CON LA GAMBA DESTRA PIEGATA, LA PIANTA DEL PIEDE A TERRA, LA GAMBA SINISTRA DISTESA IN AVANTI, NON COMPLETAMENTE, E LA MANO DESTRA DIETRO LA NUCA. ESPIRANDO AVVICINARE CONTEMPORANEAMENTE LA GAMBA SINISTRA FLESSA AL GOMITO DESTRO E INSPIRANDO TORNARE NELLA POSIZIONE INIZIALE. ESEGUIRE ANCHE IN QUESTO CASO 15 VOLTE PER LATO.

**AL TERMINE DEGLI ESERCIZI
PUÒ ESSERE MOLTO UTILE
MASSAGGIARE LE GAMBE
CON UNA BUONA CREMA
RINFRESCANTE E STIMOLANTE
DELLA CIRCOLAZIONE.**



CONSIGLI DI... ABBIGLIAMENTO

POTRÀ APPARIRE PERLOMENO CURIOSO ASSOCIARE PROBLEMI COME LE VENE VARICOSE, LA CELLULITE E IL GONFIORE DELLE GAMBE AL TIPO DI ABBIGLIAMENTO, EPPURE ANCHE **LE NOSTRE SCELTE IN FATTO DI LOOK INFLUISCONO**, ECCOME!



01 NO AGLI ABITI STRETTI

La prima cosa da fare è eliminare dal guardaroba tutti quei capi che costringono le gambe in una morsa e contribuiscono ad **ostacolare la circolazione**. Particolarmente dannosi sono i **pantaloni stretch non elasticizzati**, o comunque troppo aderenti. Meglio indossare capi comodi, che non ci comprimano ma che assecondino morbidamente i movimenti.

03 LE CALZE A COMPRESSIONE GRADUATA

Le calze a compressione graduata rappresentano un valido aiuto perché stimolano la microcircolazione. L'ideale è usarle per camminare, perché in questo modo sarà possibile ottenere un **massaggio benefico su tutta la gamba**.

02 SI ALLE FIBRE NATURALI

Sempre allo scopo di facilitare la circolazione, in estate è preferibile scegliere abiti in fibre naturali, traspiranti, che **coprono le gambe** in modo da evitare di surriscaldarle troppo, ma evitando l'effetto "sudario".

04 VENIAMO ALLE SCARPE

Naturalmente i tacchi molto alti sono out. Meglio preferire calzature comode, con piccolo rialzo interno, **plantare anatomico** fatto su misura dall'ortopedico (che quindi possiamo trasferire da una scarpa all'altra), materiali traspiranti e **tacco medio di 3-5 cm, non a spillo**, che dia una bella spinta al tallone quando camminiamo. Tradotto: no alle ciabattine infradito e alle ballerine.

UN AIUTO DALLE PIANTE

UN GRANDE AIUTO PER LE NOSTRE GAMBE È RAPPRESENTATO DALLE **CURE DOLCI**. CI SONO MOLTE **PIANTE** CHE POSSIEDONO **PRINCIPI ATTIVI CON EFFETTO FLEBOTONICO**, OVVERO RINFORZANTE DELLE PARETI VENOSE, E CHE VANNO A **STIMOLARE IL MICROCIRCOLO, CONTRASTARE LA STASI VENOSA E RIMUOVERE IL GONFIORE**.

LE POSSIAMO TROVARE SOTTO FORMA DI INTEGRATORI, IN COMPRESSE, MA ANCHE IN GEL E CREME DA SPALMARE SULLE GAMBE.

I principi attivi più utili

Oltre al **mirtillo**, consigliatissimo per la salute delle vene perché ricco di antiossidanti con effetto flebotonico e stimolante della circolazione, un'altra pianta ottima contro le gambe pesanti è il **ginkgo biloba**. Ci sono poi il **rusco**, nelle cui radici si trovano delle sostanze che diminuiscono la dilatazione dei vasi, e **l'ippocastano**, noto per l'azione tonica sulle pareti delle vene e come rimedio per combattere la ritenzione idrica.

Un'attenzione speciale va riservata a...

Tra i principi attivi meno conosciuti, ma più efficaci, segnaliamo questi:

- **Centella asiatica:** è una pianta officinale che migliora i processi di riparazione delle ferite e rinforza l'elasticità dei vasi sanguigni. E' ottima per migliorare la funzionalità micro circolatoria
- **Vitis vinifera:** i semi dell'uva rossa contengono bioflavonoidi che riducono l'infiammazione, rinforzano i vasi e ne normalizzano la permeabilità, limitando il travaso di liquidi nei tessuti circostanti
- **Cumarina:** estratta dal meliloto, pianta officinale indicata nell'insufficienza venosa, ha proprietà antinfiammatorie, stimola il drenaggio dei liquidi e aiuta a ristabilire la circolazione
- Nelle creme è infine importantissima la presenza di **acido ialuronico**, una delle sostanze fondamentali che compongono il tessuto connettivo della pelle. Può penetrare fin nei suoi strati profondi dove idrata, dona plasticità, turgore e sostegno

QUALCHE CONSIGLIO IN PIU'

01 Abituarsi a **dormire con i piedi leggermente sollevati**, con un cuscino sotto alle gambe

02 In caso di insufficienza venosa **evitare di assumere la pillola contraccettiva** e in generale tutti gli anticoncezionali ormonali: aumentano i rischi di trombosi venosa

03 In estate, **esporsi al sole solo nelle ore in cui i raggi UV sono meno intensi**: prima delle 11 e dopo le 16. Semmai, tenere le gambe all'ombra

04 **Evitare la depilazione a strappo**, in particolare la ceretta a caldo: traumatizza la cute e può rompere i capillari superficiali

05 **In auto o in aereo**, specialmente in caso di spostamenti lunghi, cercare di dare tregua alle gambe riposando ogni due-tre ore con i piedi in alto. In aereo è preferibile slacciare le scarpe o toglierle del tutto

06 Qualunque cosa si faccia, ricordare di **portarsi dietro la bottiglietta dell'acqua** e bere! Non c'è modo migliore per contrastare la tendenza al gonfiore

07 **L'idroterapia** è la miglior cura per l'insufficienza venosa, pertanto via libera alle passeggiate al mare con l'acqua che arrivi almeno a metà coscia, relax in idromassaggio e docciature fredde in estate. In tutti i casi, mai bagni bollenti!



MINI
GUIDA
ALLA STASI
VENOSA