

Gambe gonfie Cosa fare Cosa mangiare



Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista specialista in Nutrizione
racheleaspesi@gmail.com

**Proteggiamo
vene e capillari
con le scelte alimentari
più adatte.**



Caldo afoso, sedentarietà, lavorare in piedi a lungo, portare indumenti stretti o tacchi alti, fumare ed avere un'alimentazione ricca di sale: sono fattori che favoriscono l'insufficienza venosa, seppure essa abbia normalmente una componente ereditaria. Dunque sono importanti uno stile di vita sano, che comporti scelte alimentari corrette, per prevenire e contenere i disturbi legati ai problemi circolatori. Si parla di **insufficienza venosa** quando si manifestano sintomi come: pesantezza alle gambe, formicolii e affaticamento, caviglie e polpacci gonfi, caratterizzate da sempre più evidenti reticoli di capillari superficiali dilatati (*teleangectasie*), fino alla comparsa, nei casi più gravi, di varici di alcuni tratti delle vene, con aspetto nodoso e tortuoso.

Quando la situazione si cronicizza, si instaurano *flebiti* e *tromboflebiti*, ossia rischiose infiammazioni delle pareti dei vasi per le quali serve necessariamente un intervento tempestivo dello *specialista angiologo*.



Le buone abitudini per chi soffre di gonfiore alle gambe: stile di vita sano, alimentazione corretta e attività fisica.

Stile di vita

Lo stile di vita può migliorare notevolmente l'integrità delle vene. Raramente l'insufficienza venosa compare infatti in persone normopeso che seguono, per abitudine, un'alimentazione ricca di fibre e povera di cibi raffinati. La scarsa concentrazione di fibre nella dieta da supermercato tipica dei prodotti raffinati, infatti, induce uno sforzo maggiore della muscolatura intestinale per garantire l'evacuazione giornaliera delle feci, che saranno sempre piccole e dure. L'aumento della pressione nell'addome ostacola il flusso in salita dalle gambe verso il cuore e ciò può indebolire significativamente la parete dei vasi, generando vene varicose ed emorroidi, infiammazione intestinale e diverticoli. Via libera, dunque, alle fibre per chi soffre di problematiche vasali: esse sono in grado di formare una massa gelatinosa che mantiene

le feci soffici e facili al passaggio intestinale, comportando uno sforzo minore durante l'evacuazione. Sono indispensabili tutte le fibre, sia quelle contenute in frutta fresca e verdura di stagione, sia quelle che ritroviamo in legumi e cereali integrali.

Gli alimenti suggeriti

Tra gli alimenti particolarmente indicati per aumentare l'integrità delle pareti venose, spiccano senza dubbio le bacche ricche di flavonoidi come ciliegie, frutti di bosco, mirtilli neri, more, ribes nero. Questi frutti sono ricchissimi di *antocianidine* e *bioflavonoidi*, che sono in grado di aumentare la resistenza dei piccoli vasi, e di contrastare la permeabilità capillare, oltre a ridurre le infiammazioni a carico del tessuto connettivo. Altri cibi molto ricchi di flavonoidi sono i chicchi

integrali di grano saraceno e orzo, gli asparagi, la scorza degli agrumi, il vino rosso, la menta piperita: in questi, la *rutina* e la *quercetina* svolgono un ruolo importante nel rafforzamento delle pareti dei vasi, riducendo sintomi da sanguinamento e gonfiori agli arti inferiori. Alcuni studi recenti hanno evidenziato che chi soffre di insufficienza venosa mostra una minor capacità di degradazione della *fibrina*, sostanza che interviene nella coagulazione nel sangue. È dunque buona abitudine aumentare il consumo di alimenti che favoriscono l'attività fibrinolitica del sangue (ossia di degradazione della fibrina): peperoncino, aglio, cipolla, zenzero, ananas, radicchio e ortaggi della famiglia delle crucifere, come broccolo, cavolfiore, broccoletti di Bruxelles, che contengono flavonoidi e vitamina C, dotati di proprietà vaso-protettrici e antinfiammatorie. Per l'integrità del tessuto connettivo e per la componente muscolare delle pareti venose, è fondamentale prendersi cura del proprio fegato, evitando un consumo eccessivo di *solanacee* (pomodori, peperoni, melanzane) e di grassi saturi contenuti in cibi di derivazione animale (carni rosse, salumi e affettati, latticini grassi), ai quali andrebbero preferiti i grassi insaturi contenuti nel pesce, negli oli spremuti a freddo e nei semi oleosi.

L'importanza dell'esercizio fisico

Chi soffre di problematiche al microcircolo non deve trascurare l'attività fisica, evitando la sedentarietà. In particolare sono utili per la contrazione dei muscoli del polpaccio, che spinge il sangue accumulato in circolo: la camminata, la pedalata in bicicletta, il jogging e il nuoto. La respirazione profonda, inoltre, grazie al movimento aspirante del diaframma, facilita il ritorno del sangue ed evita i ristagni. **In molte farmacie della nostra Provincia si effettuano ciclicamente controlli per l'insufficienza venosa, attraverso apparecchiature specializzate**, soprattutto con l'arrivo del periodo estivo. Chiedete al vostro farmacista di fiducia la possibilità di un controllo annuale e i consigli migliori per una giusta prevenzione.

Ricetta gambe leggere

INSALATA FREDDA ANTISSIDANTE

- 60 g di misticanza
- 30 g di ravanelli
- 80 g di kamut da cuocere
- 1 scatoletta scolata di fagioli rossi
- 50 g circa di bacche essiccate (mirtilli rossi, ribes, more di gelso)
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto balsamico

Fate cuocere il kamut secondo in 200 ml di acqua fino a completo assorbimento e, successivamente, passatelo sotto acqua fredda per bloccarne la cottura. Mondate le verdure, asciugatele con cura e tagliatele a listelle. Tagliate i ravanelli a dadini e mescolate il tutto in una pirofila con olio; aggiungete kamut, fagioli e bacche. Servite con aggiunta di un pizzico di sale e spezie a piacere.

Che mangio? Scopri con un'app

www.chemangio.com



Scarica l'app, inserisci le tue preferenze alimentari, eventuali intolleranze o patologie e scopri cosa puoi mangiare.

*Dottore... cosa posso mangiare per il reflusso?
... per i diverticoli posso mangiare i Kiwi?
... ho la pancia gonfia, posso mangiare i broccoli?
... per la cirrosi quanto sale è permesso al giorno?*

Che Mangio è un'app medica, sviluppata da un Team Scientifico di Specialisti, che permette di dare una risposta a domande circa l'alimentazione consigliata in caso di un particolare disturbo di salute. L'App è pensata e sviluppata per essere di supporto alle esigenze dei medici e dei propri pazienti affetti da disturbi gastrointestinali, ed offre una risposta alla ricorrente domanda che viene posta alla fine di ogni visita: "Dottore, Che Mangio?"

Registrandosi, si possono inserire le proprie preferenze alimentari (*vegano, vegetariano, onnivoro*) e le proprie intolleranze (es. glutine, lattosio), per consentire un indirizzo alimentare ancora più personalizzato. **Che Mangio** selezionerà i cibi che si possono assumere, consigliando anche una serie di gustose ricette. L'App si basa su un database di circa 1000 alimenti, suddivisi per categorie, facilmente consultabili dalla home page, tra i quali si possono facilmente distinguere grazie ad un bollino verde quelli consentiti, che hanno il tag "per te". Inoltre, sempre tramite l'app, è possibile contattare lo specialista più vicino, per una consulenza. I pazienti-utenti, attraverso questo sistema, hanno infatti a disposizione un medico che li guida in questa scelta dell'alimentazione corretta in base al proprio disturbo, indirizzandoli verso l'alimento giusto, anche in base all'occasione (dalla semplice spesa, alla cena con gli amici).

L'App **Che Mangio** è gratuita e disponibile per iPhone, iPad e tutti i dispositivi Android.

Realizzata con il contributo dei medici Argo