

la salute di starbene

TROMBOSI

LE ARMI VINCENTI

Le strategie per evitare la formazione di coaguli nei vasi sanguigni sono semplici. Ma vanno messe in pista subito

di Ida Macchi

In Italia la trombosi è in aumento e non risparmia neppure i più giovani. Su cento individui affetti da questa grave patologia ben tre hanno meno di quarant'anni. A diffondere l'allarme è l'Alt, Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari. Solo una persona su tre, però, conosce le conseguenze della formazione di coaguli di sangue (i cosiddetti trombi) all'interno dei vasi sanguigni. Le forme più temibili colpiscono le arterie e possono dare il via all'ictus o all'infarto. Ma anche le trombosi venose non sono da sottovalutare, visto che sono la terza causa di morte cardiovascolare. Colpiscono sia i vasi superficiali (soprattutto delle gambe) sia quelli profondi e possono complicarsi in un'embolia: dal trombo si libera un frammento che raggiunge il polmone, bloccando in parte o del tutto la circolazione. Il segreto per evitare questi rischi? Ancora una volta la parola-chiave è prevenzione. Ecco tutti i segreti per una circolazione a prova di intoppi.



IL MEDICO SEI TU

la salute di starbene

hai vene e capillari in bella vista? usa le calze a compressione graduata

Se le tue gambe sono percorse da qualche varice corri un maggior rischio di trombosi venosa. Accumulandosi all'interno dei vasi dilatati, il sangue può coagularsi e creare una sorta di tappo. Il trucco per evitare rischi? «Indossare regolarmente calze elastiche, anche durante l'attività fisica. Facilitano il ritorno del sangue al cuore, evitando pericolosi ristagni», suggerisce Giovanni Agus, presidente d'onore del Collegio Italiano di Flebologia. «Tra i 70 e i 140 denari (15-18 mmHg) se le varici sono modeste, superiori ai 140 denari se sono più importanti. **Vanno associate ai farmaci flebotropi, che rinforzano la tenuta delle pareti e delle valvole delle vene,** migliorando la risalita del sangue venoso verso il

cuore. I farmaci prescritti sono a base di *bioflavonoidi* (sostanze vegetali come la *diosmina*, l'*esperidina*, l'*oxerutina* e gli *antocianosidi* del mirtillo). In caso di grave insufficienza venosa si usano farmaci a base di *sulodexide* (principio attivo estratto dal maiale) da assumere a cicli di un mese, intervallati da pause di sospensione, secondo la posologia indicata dall'angiologo». Per evitare la formazione di trombi, è fondamentale l'attività fisica: basta camminare di più (un'ora al giorno)

e fare le scale a piedi. A ogni passo, i muscoli del polpaccio agiscono da pompa, spingendo il sangue verso l'alto. Attenzione, invece, ai lunghi viaggi aerei (superiori alle 4 ore) che, complice l'immobilità e lo scarso spazio tra i sedili, possono facilitare le trombosi. Alzati spesso, fai qualche passo o muovi piedi e caviglie, anche mentre sei seduta. **Se le tue varici sono grosse e rilevate, valuta con lo specialista la possibilità di eliminarle chirurgicamente:** oggi puoi farlo in anestesia locale, in day surgery e con un intervento mininvasivo.

soffri di infiammazioni croniche? non sottovalutarle e curale sino alla guarigione

Colon irritabile, flebiti, cistiti ricorrenti e infezioni intime recidivanti alterano i processi di coagula-

ascolta gli sos delle gambe

→«Le trombosi venose profonde e superficiali possono essere curate con efficacia, ma perché ciò avvenga la diagnosi dev'essere tempestiva», spiega la dottoressa Lidia Rota.

→«I segnali da non perdere di vista: gonfiore, dolore simile a un crampo, arrossamento e calore della zona colpita. Oppure, un cordone rosso duro e dolente, corrispondente al decorso di una vena. In alcuni casi, però, i sintomi non sono clamorosi e si ha soltanto dolore. La prima cosa da fare? Consultare il proprio medico di famiglia o rivolgersi al pronto soccorso».

→Per una diagnosi certa si ricorre all'**ultrasonografia compressiva (CUS)** o all'**ecodoppler**, due esami indolori che visualizzano le vene, confermando la presenza o l'assenza di un trombo sanguigno.

→La terapia prevede farmaci che rendono il sangue più fluido (**anticoagulanti come l'eparina a basso peso molecolare o i dicumarolici**). In genere, sciolgono il trombo in tempi brevi, evitando conseguenze per la salute.



CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dott. Lidia Rota
centro di prevenzione
cardiovascolare Istituto
Humanitas di Rozzano (Mi).
Tel. 02-70300159
25 settembre
ore 13-15

zione e favoriscono la formazione di trombi», mette in guardia Lidia Rota, responsabile del centro di prevenzione cardiovascolare dell'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (Milano). «Per questo è fondamentale non trascurarle».

il tuo girovita è abbondante?

rivedi le tue abitudini a tavola

Occhio alla pancetta: se il tuo girovita è tra gli 81 e gli 88 cm, sei a maggior rischio trombosi. Il grasso addominale ostacola il ritorno del sangue al cuore e crea a sua volta infiammazione. Per smaltire la pancetta, oltre a fare più attività fisica, **dai un taglio drastico a carni grasse, formaggi stagionati e salumi. Inoltre, elimina grissini, crackers, merendine confezionate, patatine in busta:** sono ricche di grassi nascosti che finiscono con l'allargare il tuo girovita. «Arricchisci la tua alimentazione, invece, di vegetali che aiutano a prevenire i trombi: agrumi, prugne, ananas, more, ribes nero, mirtillo, uva, lamponi, fragole, olive, pomodori, cicoria e ravanelli», suggerisce il professor Agus. «Contengono sia *bioflavonoidi* sia *salicilati*, del tutto simili al principio attivo contenuto nell'aspirina che viene prescritta, in casi selezionati, proprio per fluidificare il sangue. Ok anche alle mele (contengono rutina, un flavonoide che agisce da antitrombotico) e ai semi di

zucca, ricchi di vitamina E che favorisce il flusso sanguigno. Inoltre, ricorda di bere almeno un litro e mezzo d'acqua fuori dal pasto».

hai scelto la pillola contraccettiva? valuta se puoi prenderla con lo specialista

«L'anticoncezionale orale è a rischio (al pari del cerotto e dell'anello ormonale) solo per le donne più vulnerabili sul fronte della coagulazione (5 su 100, dicono le statistiche), perché hanno una certa familiarità per la formazione di trombi o perché fumano», spiega la dottoressa Lidia Rota, responsabile del centro di prevenzione cardiovascolare dell'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (Milano). «Se decidi di prenderla, parlane con il tuo ginecologo: attraverso l'anamnesi familiare e specifici esami del sangue, valuterà se il tuo rischio trombotico è alto e devi rinunciarvi.

aspetti un bambino? fai l'analisi del sangue

Programma dei controlli mirati (con un doppler degli arti inferiori e un prelievo del sangue per il dosaggio del d-dimero) appena scopri di essere in dolce attesa. Gli ormoni gravidici rendono meno toniche le pareti delle vene, che perdono elasticità e alterano l'equilibrio fra i fattori pro e anti coagulanti del sangue. Si tratta di squilibri passeggeri ma che, nelle donne già tendenti a coagulare troppo, possono provocare una trombosi venosa». Grazie al check, si possono mettere in atto delle misure preventive, come l'utilizzo di calze elastiche specifiche per la gravidanza.

8
1 su 3

8 mila italiani sotto i 40 anni sono alle prese con malattie trombotiche

non conosce le conseguenze per la salute della comparsa di trombi