

# la salute di starbene

## GAMBE LEGGERE

### ANCHE CON IL CALDO

Stop al gonfiore. Dall'idroterapia alla dieta, dal massaggio agli integratori, ecco i trucchi che ti aiutano a dribblare le temperature hot e rimettere le ali ai piedi!

di Ida Macchi

CURE DOLCI

Caldo-record, questa estate. E per le gambe sono guai. Le alte temperature dilatano i vasi sanguigni e arrivi a sera con i piedi e le caviglie gonfie. «Aumenta anche il rischio di trombosi e flebiti, per le donne che seguono la terapia ormonale sostitutiva, prendono la pillola, sono in sovrappeso o fumano», avverte Lidia Rota, responsabile del centro di prevenzione cardiovascolare dell'ospedale Humanitas di Rozzano (Milano). Proprio per questo, l'Associazione per la Lotta alla Trombosi ha diramato un vademecum "salvacircolazione", utile a contrastare l'insufficienza venosa che si aggrava in estate. Ecco le mosse vincenti per mantenere le gambe leggere anche quando la colonnina di mercurio sale a 40 gradi.

→

Vuoi leggere il vademecum anti-trombosi? [alt.it](http://alt.it)

[www.starbene.it](http://www.starbene.it) 55



## la salute di starbene

### STIMOLA LA CIRCOLAZIONE

Il primo trucco? «Indossa a casa e in spiaggia apposite ciabatte "riattivacircolazione": quelle il cui plantare sagomato ha piccole protuberanze di gomma che stimolano l'arcata plantare», suggerisce Michela Galimberti, angiologa e chirurgo vascolare a Milano. «Sceglile con un tacco di circa 3 centimetri per far lavorare meglio la pompa muscolare del polpaccio, che favorisce il ritorno del sangue venoso verso il cuore. Inoltre, **cammina spesso anche a piedi scalzi, sulle punte e sui talloni**. Se sei al mare, passeggia sulla sabbia, dove sprofondi leggermente. Oppure, con i polpacci immersi nell'acqua: un percorso vascolare degno dei centri termali».

### ALTERNA "CALDO-FREDDO"

«Prima di andare a dormire, fai un po' di idroterapia casalinga per tonificare le vene», consiglia la dottoressa Galimberti. «Riempi una bacinella di acqua tiepida e l'altra di acqua fredda. Versaci due manciate di sale da cucina, che aiuta a drenare i liquidi. Immergi i piedi alternativamente nelle due bacinelle, per una decina di volte. Asciugali e stendi sulle gambe un gel rinfrescante a base di mentolo. Poi avvolgile in un asciugamano intriso di acqua fredda. Infine, tienile leggermente sollevate su uno sgabello, appoggiandole a un cuscino per 10 minuti».

### IN AEREO MUOVI I PIEDI

Hai programmato un viaggio aereo che supera le 4 ore? Durante il volo, ricorda di muovere spesso i piedi per evitare di incorrere nella cosiddetta sindrome da classe economica, un ristagno del sangue nelle vene profonde dovuto al fatto che stai seduta a lungo, con le gambe compresse nell'angusto spazio tra una poltrona e l'altra», suggerisce la dottoressa Lidia Rota. «Per evitare gonfiori, crampi e formicolii, **ogni 30 minuti fletti la punta dei piedi in avanti e indietro, ruota le caviglie e contrai i polpacci**. Un trucco per riuscirci? Appoggia i talloni a terra e simula con le punte gli stessi movimenti che effettui quando,



alla guida, devi schiacciare il pedale dell'acceleratore e del freno. Durante il volo, inoltre, ricorda di bere anche se non hai sete: l'acqua aumenta il volume di sangue circolante e rende più fluida la circolazione».

### SOLE SÌ, MA CON CAUTELA

Se la meta delle tue vacanze è il mare, attenzione ai bagni solari prolungati, soprattutto durante le ore più calde. «Bagnati spesso sotto la doccia o in mare: l'acqua fredda fa contrarre i vasi sanguigni, dando una sferzata di energia alla tua circolazione, provata da ore di forzata





CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO

dott. Michela Galimberti  
angiologa a Milano.  
Hai delle domande?  
Scrivete a:  
starbene@mondadori.it

immobilità sotto il sole cocente», spiega Michela Galimberti. «L'ideale è alternare l'operazione-tintarella con nuotate in mare: la spinta e il massaggio dell'acqua riducono la forza di gravità, facilitando il ritorno venoso. No, invece, allo spruzzino "fai da te" per rinfrescare le gambe: l'acqua evapora troppo rapidamente e non produce alcun effetto benefico sulle vene. Piuttosto, siediti sul bagnasciuga: la risacca del mare esercita un'ottima azione linfodrenante».

## MASSAGGIA L'AVAMBRACCIO

«Durante il giorno ricorri spesso a un automassaggio tuina, una tecnica mutuata dall'antica medicina cinese che agisce su precisi punti del corpo allo scopo di sciogliere i blocchi energetici che rallentano la circolazione», suggerisce il dottor Emilio Minelli, coordinatore del corso di medicine non convenzionali dell'Università di Milano. «La zona da massaggiare si trova 4 centimetri sopra il polso, all'interno e al centro dell'avambraccio. Questa piccola linea immaginaria viene chiamata "barriera dell'interno" e la sua stimolazione serve proprio a sostenere la circolazione del sangue, contrastando la formazione di edemi. Massaggiala con il polpastrello dell'indice, esercitando pressioni circolari per 5 minuti: prima il braccio destro e poi quello sinistro». Se soffri di insufficienza venosa e le tue gambe sono "scarabocchiate" da capillari in bella vista, puoi affidarti anche a un rimedio omeopatico: *Lachesis 5CH*, 5 granuli la mattina e 5 alla sera, da sciogliere sotto la lingua. Il principio attivo? Un veleno estratto da un serpente dell'America Centrale e del Sud America, opportunamente diluito e dinamizzato secondo le leggi dell'omeopatia.

## CERCA ALLEATI A TAVOLA

«Proteggi le tue gambe consumando frutta e verdura di stagione come more, mirtilli, ribes, melone, peperoncino piccante, peperoni e pomodori», consiglia Galimberti. «Sono una preziosa fonte di vitamina C, che rinforza

## e se hai le vene varicose? Infila le calze elastiche

**1** Se le tue gambe sono già segnate dai "cordoncini blu", hai bisogno anche della protezione delle calze elastiche. Quelle ideali?

Compressione pari a 140 denari, se le varici sono minime, compressione di 30-40 mmHg se sono grosse e in rilievo, o se hai già avuto una flebite.

**2** Per l'estate, scegli modelli autoreggenti, di cotone o microfibra, che lasciano respirare la pelle e indossale quando stai a lungo seduta, come durante un volo aereo, in treno o in auto.

**3** Se le varici sono molto evidenti, tiene le calze anche durante l'attività fisica: il polpaccio sarà stimolato a pompare meglio il sangue di ritorno.

**4** Impara inoltre a calzarle da sdraiata, dopo aver "scaricato" le gambe. Al mattino, distenditi sul letto per un paio di minuti tenendo i piedi appoggiati alla testiera. Poi, con l'aiuto di un po' di borotalco, infilale lentamente.

l'endotelio, cioè la parete interna delle vene. La dose ideale? Un grammo al giorno, pari a una spremuta di 2 arance, una vaschetta di ribes, un peperone o tre fettine di melone. **Ok anche a tre porzioni settimanali di pesce, scegliendo le varietà più ricche di acidi grassi omega 3** che aiutano a fluidificare il sangue: sgombrò, merluzzo, pesce spada, sarde e tonno. Se la situazione-gambe è molto critica, ben venga anche un integratore a base di vitamina C e altre sostanze naturali ad azione vasoprotettrice come l'edera, il rusco, l'ippocastano e la vite rossa (una compressa da 500 mg al giorno, per cicli di due mesi).

CURE DOLCI