

SALUTE

I consigli della dottoressa Lidia Rota Vender, dell'Associazione per la lotta alle malattie

«METTI I PIEDI AL FRESCO PER SCONFIGGERE IL

L'esperta: «Abbassando la temperatura corporea si contrasta l'effetto

 Servizio di **Stefania Rattazzi**

Milano - Agosto

Gambe gonfie, pesanti e simili a "salsicciotti"? Con il caldo non è certo una rarità, ma i rimedi per combattere i gonfiori ci sono, sia che si vada in vacanza sia che si resti in città per lavorare. Con la dottoressa Lidia Rota Vender, presidente di ALT, Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari onlus e responsabile del Centro di prevenzione cardiovascolare globale dell'istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano) analizziamo quali sono le cause, i rimedi e le cose da fare nelle varie circostanze.

LE CAUSE

«Quando le temperature si alzano», spiega la dottoressa, «i vasi sanguigni si dilatano per disperdere il calore in eccesso. Così facendo, però, i tessuti che circondano i vasi si imbevono di liquidi e compaiono i gonfiori di gambe e caviglie». Il caldo è, quindi, la principale causa. In chi è sovrappeso, poi, il problema può essere più evidente. «Se sulla pancia si accumula il grasso, infatti, il ritorno del sangue verso il cuore può rallentare ed è più facile che le gambe si gonfino», sottolinea l'esperta.

I RIMEDI

La prima regola per risolvere il problema dei gonfiori quando fa molto caldo è riattivare la circolazione abbassando la temperatura. Come? Ad esempio praticando uno sport d'acqua: nuoto, acquagym, hydrobike. O facendo passeggiate sulla spiaggia con l'acqua fino alle caviglie o, meglio ancora, alle ginocchia. «Il movimento aiuta a perdere peso e quindi a limitare uno dei fattori di rischio delle gambe gonfie», spiega la dottoressa. Che aggiunge: «Inoltre

muoversi riattiva la circolazione favorendo il ritorno del sangue verso il cuore. In più il massaggio fresco dell'acqua della piscina o del mare restringe i capillari dilatati e favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso dai tessuti». L'ideale è fare attività fisica per quaranta minuti consecutivi almeno tre volte la settimana, alternando un'attività in acqua ad altri sport (camminate di buon passo, bici, corsa, danza, eccetera). Per favorire la circolazione alle gambe si può quindi approfittare dell'acqua del mare o di lunghe passeggiate tra i boschi (camminando, il muscolo dal piede al polpaccio funge da pompa e aiuta il sangue a tornare al cuore), se si è in vacanza. Oppure si può sfruttare qualche weekend in piscina, se si resta in città. Per chi invece deve lavorare, la soluzione migliore è camminare di buon passo durante l'intervallo o andare al lavoro in bici.

PREVENIRE A TAVOLA

I gonfiori alle gambe si possono prevenire e tenere sotto controllo anche a tavola. «Innanzitutto controllando le porzioni e limitando i cibi ricchi di grassi che possono favorire il sovrappeso. E poi riducendo quelli ricchi di sale, soprattutto nascosto (cibi in scatola, conservati, insaccati, formaggi, sostituti del pane e prodotti da forno), che favorisce la ritenzione di liquidi», riprende la dottoressa Rota Vender. Utile è anche scegliere gli alimenti giusti, quelli che rafforzano i capillari migliorando la circolazione locale. Per combattere i gonfiori alle gambe particolarmente indicati sono frutti di bosco, mele e ananas. Non bisogna poi mai dimenticare di bere almeno un paio di litri di acqua al giorno, lontano dai pasti, per facilitare l'eliminazione dei liquidi dai tessuti.



MASSAGGIO

Le onde del mare massaggiano piedi e caviglie e aiutano la circolazione. Nel riquadro, la dottoressa Lidia Rota Vender, presidente di ALT e specialista nella terapia della trombosi.



stop

cardiovascolari, su possibili problemi di circolazione

GONFIORE ALLE GAMBE»

salsicciotto. E a tavola pochi grassi»
SE È COLPA DELL'ATEROSCLEROSI, CONCEDETEVI UN PECCATO DI GOLA

Anche il cioccolato dà una mano

Chi soffre di problemi di circolazione alle gambe legati all'aterosclerosi (ossia presenza di placche di grasso sulle pareti delle arterie che rallentano l'afflusso di sangue) da oggi ha un'arma in più per curarsi. Secondo uno studio eseguito dalla Società Italiana di Medicina Interna (SIMI) e pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica *Journal of the American Heart Association*, il cioccolato aiuta a migliorare la situazione. Lo studio è stato



eseguito su venti persone affette da aterosclerosi alle gambe e che per questo fanno fatica a camminare. «Due quadretti di cioccolato fondente, dopo due ore dall'ingestione, hanno fatto camminare le persone che hanno partecipato alla nostra ricerca per l'11% circa più a lungo rispetto al solito, impiegando anche il 20% di tempo in meno. Il beneficio si ha però solo con il cioccolato fondente e non con quello al latte, perché il primo è tre volte più ricco di polifenoli (sostanze che dilatano i vasi sanguigni e combattono lo stress ossidativo) rispetto a quello al latte», spiega il professor Francesco Violi, Coordinatore dello studio e Direttore Scientifico della Ricerca SIMI.

L'ABBIGLIAMENTO

Da evitare col caldo jeans attillati o tessuti pesanti, che stringendo e/o scaldando le gambe dilatano i capillari. Meglio gonne ampie e vestitini leggeri in lino o cotone. No anche alle calze da uomo che stringono sotto il ginocchio rallentando il ritorno del sangue al cuore. «Se i gonfiori sono davvero fastidiosi si possono prevenire indossando dal mattino le calze elastiche: con il caldo però si tollerano solo con aria condizionata. Oggi ne esistono modelli autoreggenti molto tollerabili e anche eleganti, che comprimono la gamba in modo graduato (di più alla caviglia e meno alla coscia) favorendo il ritorno del sangue al cuore», conclude Rota Vender.

PER LE EMERGENZE

Ma se, nonostante tutto, la sera si arriva a casa con caviglie e piedi gonfi, si può ricorrere ai «rimedi di emergenza». Ad esempio un pediluvio in acqua fresca in cui si scioglie del sale grosso per 15-20 minuti. Il sale richiamerà i liquidi in eccesso facendo sgonfiare le gambe. Se invece non si ha voglia di stare con i piedi a mollo, si può bagnare uno strofinaccio con acqua salata e poi fare impacchi rinfrescanti su gambe e caviglie. O usare il passaggio dal caldo al freddo che riattiva la circolazione locale mettendo i piedi per un minuto alla volta, alternativamente, in un catino di acqua calda e in uno di acqua fredda con ghiaccio, per dieci immersioni. **S**

