Gambe gonfie e vene varicose: consigli e rimedi

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L' Organizzazione Mondiale della Sanità (**OMS**) definisce le vene varicose come delle dilatazioni abnormi e sacculari delle vene, soprattutto degli arti inferiori, che spesso assumono un andamento tortuoso. Esse rappresentano una patologia frequente per cui il paziente adotta spontaneamente rimedi come il riposo con gambe sopraelevate, calze elastiche, massaggi, ecc…
Solo in rari casi quindi le vene varicose giungono all'attenzione del medico.

Come si formano le varici?

Il problema, che nella maggioranza dei casi si manifesta alle gambe, è causato da un'**alterazione** del normale funzionamento delle valvole presenti all'interno delle vene. In condizioni ottimali, queste si aprono al passaggio del sangue per richiudersi subito dopo, impedendone il reflusso. Se il meccanismo si "inceppa", il sangue torna indietro, ingrossando i vasi che assumeranno il classico aspetto varicoso.

Questo disturbo si può attribuire a diversi fattori:

- Genetici;
- Stitichezza: che ostacola il ritorno di sangue venoso verso l'alto;
- Familiarità;
- Gravidanza;
- Invecchiamento;

- Sovrappeso;
- Obesità;
- Mancanza di movimento;
- Trauma.

Una predisposizione particolare è avvertita nelle **donne**, soprattutto dopo i cambiamenti ormonali della **menopausa**.

Il fattore che maggiormente influisce sulla pressione sanguigna venosa è la **postura**: durante la stazione eretta, soprattutto se prolungata, la pressione venosa aumenta notevolmente, fino a 10 volte la pressione normale.

Di conseguenza, le occupazioni che richiedono la postura eretta per lunghi periodi di tempo o lunghi percorsi in automobile o in aereo, determinano spesso l'insorgenza di una stasi venosa spiccata e la comparsa di **edema**(gonfiore per presenza di liquido) a carico dei piedi.
Le vene varicose sono molto più frequenti dopo i 50 anni di età, in persone obese e soprattutto di sesso femminile, per la elevata pressione venosa che la gravidanza determina negli arti inferiori.

Inoltre, gli alti livelli di estrogeni presenti nel sesso femminile, facilitano il rilasciamento della **muscolatura**della parete venosa. Si ritiene che la tendenza familiare rilevata nella malattia delle vene varicose sia dovuta ad un alterato sviluppo della parete venosa.

Ecco qualche consiglio per la terapia.
Alcune piccole modifiche allo stile di vita possono diventare nostre alleate nella lotta alle vene varicose:

- Se si è in sovrappeso, dimagrire è il primo passo per dare sollievo alle gambe;
- Fare esercizio fisico, migliora il flusso venoso;
- Evitare di stare seduti troppo a lungo, specie se con gambe piegate, accavallate o incrociate può aiutare: in queste condizioni infatti le vene faticano a far progredire il sangue verso il cuore. Chi svolge un lavoro da scrivania dovrebbe dunque prendersi le giuste pause per sgranchire le gambe;
- Indossare vestiti comodi e non troppo stretti ed evitare di utilizzare troppo a lungo scarpe con tacchi alti, che indeboliscono i muscoli dei polpacci, fondamentali per aiutare a mantenere il tono vascolare.

Le vene varicose, nei casi più comuni, sono un problema solo di natura estetica, mentre per casi più gravi richiedono una terapia medico-chirurgica per evitare complicazioni anche gravi come la trombosi.

Per altri consigli su salute e attività fisica,clicca qui!

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/gambe-gonfie-e-vene-varicose-consigli-e-rimedi/123063