

*Torna il caldo africano, aumentano i disturbi circolatori. Il dott. Demetrio Guarnaccia: “La patologia mina la qualità di vita ed è più difficile da sopportare in questi giorni di temperature estreme. Molte donne hanno problemi a svolgere le più semplici attività quotidiane”*



Roma, 23 luglio 2019 - Gonfiore alle caviglie, dolore diffuso alle gambe, senso di pesantezza, formicolii, prurito: sintomi che non vanno sottovalutati perché potrebbero indicare la malattia venosa cronica, una patologia seria e in forte crescita nel nostro Paese.

“Si calcola che colpisca, almeno una volta nella vita, il 60% delle italiane - afferma il dott. Demetrio Guarnaccia, Presidente Nazionale dell’Associazione Flebologica Italia (AFI) - Si determina quando il sangue delle vene non riesce a risalire al cuore e quindi ristagna negli arti inferiori dove può provocare diversi problemi di salute. Nelle forme più gravi e avanzate porta alla formazione di ulcere venose. Si tratta di un disturbo invalidante molto doloroso e che comporta un netto peggioramento della qualità della vita. La malattia diventa più difficile da sopportare in questi giorni di grande caldo. E l’età di insorgenza si sta abbassando: addirittura troviamo ragazze con meno di 25 anni che sono in uno stadio avanzato della malattia. Oggi abbiamo a disposizione terapie farmacologiche e chirurgiche molto efficaci, ma la progressione della patologia va interrotta intervenendo il prima possibile”.

Ecco le regole d’oro per prevenire e contrastare l’insorgenza della malattia venosa cronica:

1. Tenere sotto controllo il peso corporeo: i chili di troppo (e soprattutto l’obesità) sono un fattore scatenante della patologia. A causa delle cellule adipose il sangue, negli arti inferiori, viene pompato molto più lentamente.
2. Praticare un po’ di sport: l’attività fisica è un vero e proprio toccasana per la salute dell’intero organismo (e anche del sistema circolatorio). Particolarmente indicati sono pilates, jogging e footing, ginnastica a corpo libero e nuoto.
3. Attenzione ai tacchi alti: è preferibile utilizzare calzature comode, non troppo strette e neppure eccessivamente basse.
4. Seguire un’alimentazione sana ed equilibrata: via libera a frutta e verdura fresca di stagione (contengono preziose vitamine e antiossidanti); limitare i cibi ricchi di acidi grassi saturi, sale e zucchero bianco.
5. Non fumare: il tabagismo ha effetti negativi soprattutto sulle arterie. Ogni sigaretta contiene oltre 4mila sostanze nocive che entrano nel sistema cardio-circolatorio.