



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico  
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Gaetano Pini

*Intervista al dott. Roberto Maria Carlesi, specialista in Chirurgia vascolare dell'ASST Gaetano Pini-CTO*



Milano,

10 luglio 2020 - Gambe pesanti e un leggero gonfiore a livello delle caviglie soprattutto la sera nella stagione calda sono i sintomi che precedono la comparsa delle varici. Si manifestano soprattutto sulle gambe delle donne e, oltre a essere antiestetiche, possono provocare dolori.

Ne parla il dott. Roberto Maria Carlesi, specialista in Chirurgia vascolare dell'ASST Gaetano Pini-CTO, in occasione dell'H-Open Week di Onda, Osservatorio per la Salute della Donna, che a causa dell'emergenza Covid-19 ha spostato la settimana della prevenzione della salute delle donne a luglio, dal 13 al 18, e in una veste un po' diversa: non si terranno le visite gratuite, ma consulti telefonici gratuiti e diffusione di contenuti informativi inerenti la prevenzione delle patologie connesse alla sfera femminile.



*Dott. Roberto Maria Carlesi*

### ***Perché si formano le varici?***

Le varici si formano perché il sangue venoso, per una perdita di elasticità della parete venosa, ritorna al cuore con maggiore difficoltà, ristagna quindi nelle gambe dilatando le vene superficiali che appaiono rilevate, tortuose e ben visibili. Le varici possono essere piccole, con gruppi di capillari dilatati e ramificati di colore rossastro o bluastro o manifestarsi con vene dilatate.

### ***Quali sono i fattori scatenanti delle varici?***

Le cause delle varici sono soprattutto di tipo genetico-familiare e ormonale, ma anche altri fattori come l'obesità e lo stare in piedi per molte ore consecutive possono aggravare la situazione. Camminare poco facilita la comparsa e il peggioramento delle varici e questa è una cattiva abitudine sia per le donne anziane che tendono a impigrirsi o ad avere una minore motilità a causa di altre patologie, sia per le donne più giovani che svolgono un lavoro sedentario.

### ***Come si possono prevenire le varici?***

Possiamo prevenire le varici con uno stile di vita corretto, specie a tavola, privilegiando un'alimentazione ricca di frutta e verdura che, oltre a favorire il controllo del peso, fornisce anche vitamine e bioflavonoidi ad azione antiossidante che preservano l'integrità dei vasi.

È bene non eccedere con l'aumento di peso, perché i chili di troppo facilitano il

ristagno di sangue agli arti inferiori, il cui flusso diviene così più lento.

Camminare poi è un ottimo modo per prevenire le varici perché, attraverso la contrazione dei muscoli della gamba, si favorisce la compressione delle vene e quindi un migliore ritorno del sangue venoso verso il cuore.

### ***Quando è necessaria la visita da uno specialista?***

La visita da uno specialista è sempre consigliata soprattutto per stabilire quale strategia di prevenzione è meglio attuare. Durante la visita, l'ecocolordoppler è un utile strumento per valutare al meglio la situazione venosa agli arti inferiori. A seguito dell'esame, lo specialista può prescrivere una terapia farmacologica preventiva per rinforzare la parete venosa e, in alcuni casi, per favorire il ritorno venoso indossando una leggera calza elastica.