viversani & belli

Data 01-05-2009
Pagina 50
Foglio 1

www.ecostampa.it

PREVENZIONE

Il decalogo anti-varici

Una donna su 10, tra i 30 e i 60 anni, soffre di varici, dilatazioni venose che colpiscono le gambe e che con i primi caldi peggiorano. La prevenzione può fare molto: ecco il decalogo di Giampiero Campanelli, professore di Chirurgia generale di Milano.

1. Sollevarsi spesso sulle punte, per stimolare la risalita del sangue verso il cuore.
2. Non restare seduti a lungo, gambe penzoloni.
3. Dormire con i piedi sollevati di qualche cm rispetto al cuore, con uno spessore sotto il materasso.
4. Non esporre le varici al sole né fare sabbiature, ma camminare nell'acqua di mare.
5. Evitare gli indumenti stretti o attillati.
6. Ridurre il peso corporeo e portare tacchi medi.
7. Preferire la doccia al bagno.
8. Praticare nuoto, bicicletta e camminare molto.
9. Evitare di fumare e di bere alcolici.
10. Mettere le calze elastiche al mattino, da sdraiate.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

082812

CAMPANELLI 3 GIAMPIERO (docente)