SETTIMANALE DI ATTUALITÀ
26-6-2012 N. 26
ITALIA EURO 2,00

GENTE

ESCLUSIVO DA BRINDISI
IN OSPEDALE CON LE RAGAZZE DELLA BOMBA

CAPUA & ISOARDI
LA SFIDA DELLE DIETE

IL RE DI GIORDANIA SCRIVE PER NOI
COSÌ HO SEDOTTO RANIA

CLAMOROSA INTERVISTA
LA MAMMA DI CORONA
CHIEDE CLEMENZA AI GIUDICI E SVELA IL SUO TORMENTO SEGRETO

MIO FIGLIO E' MALATO
QUELLO CHE NESSUNO HA MAI DETTO SUL "RE DEI PAPARAZZI" CHE RISCHIA 10 ANNI DI CARCERE

ANNO LII - Poste Italiane s.p.a. - Sped. in A. P. - D. L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1 - DCB Milano - ALT. € 3,50 - BE € 3,50 - CAN Can$ 5E - F € 3,95 - D € 3,80 - LU € 3,50 - GR € 3,80 - LUX € 3,50 - MONACO € 3,50 - N.C. € 3,75 - PER ONFF € 2,00 - RIV.CGCI CH 115,00 - E € 8,00 - OR CH 4,80 - CI TICINO CH € 2,50 - SLO € 5,90 - SV € 2,10 - U.S.A. $ 5,95

SHOPPING
Proposte millefiori per la moda vacanze

ANIMALI
Cani e gatti in "ferie" 16 pagine di consigli

CUCINA
L'estate è più dolce con i gelati fatti in casa

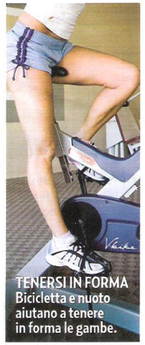
GAMBE "PESANTI": LE COMBATTI COSÌ

NEI CASI PIÙ LEGGERI BASTANO DOCCE FRESCHE E UN PO' DI MOTO, MA TALVOLTA CI SONO PROBLEMI GRAVI. «CHE SI POSSONO RISOLVERE CON UN FACILE INTERVENTO», DICE L'ESPERTO

di Paola Occhipinti

Arrivano come un vento caldo, d'estate, provocando disagio a tre donne su dieci dai 30 ai 60 anni. Si chiamano "gambe pesanti", bisogna conviverci per un po', almeno fino a quando la calura non se n'è andata, poi tutto torna alla normalità.

«Indolenzimento e gonfiore a gambe e caviglie sono il tipico disturbo che si presenta quando la temperatura è elevata e ci si espone al sole: il caldo provoca dilatazione alle pareti venose e la circolazione ne risente», spiega il professor Giampiero Campanelli, ordinario di chirurgia generale all'Università dell'Insubria (Varese) e direttore di chirurgia generale day surgery all'Istituto clinico Sant'Ambrogio di Milano. «Talvolta, però, la sensazione di gambe pesanti può essere la spia di un problema più complesso, perché se la circolazione venosa non funziona correttamente, possono formarsi varici (o vene varicose), ossia dilatazioni delle vene superficiali della gamba. Si avvertono disturbi che vanno dai formicolii ai crampi, dal prurito a piedi e caviglie all'edema. Oltre alla familiarità, le cause principali di questo fastidio sono la posizione eretta per molte ore al giorno, la sedentarietà, la gravidanza e il sovrappeso».



TENERSI IN FORMA Bicicletta e nuoto aiutano a tenere in forma le gambe.

Ma come si distingue una vena varicosa da un disagio passeggero alle gambe? «Con una visita medica accurata eseguita da un angiologo o da un chirurgo vascolare», spiega Campanelli, «perché spesso le vene varicose possono essere asintomatiche, cioè si vedono ma non provocano dolore e dunque si tende a trascurarle, peggiorandone le condizioni nel tempo».

AIUTIAMO LA CIRCOLAZIONE Con il caldo le nostre vene si dilatano e la circolazione ne risente. Nei casi più gravi possono formarsi varici.

Un problema da non sottovalutare, quindi, che può arrivare a compromettere la normale deambulazione. «Se il disturbo si ripete a ogni stagione e si protrae anche dopo il caldo estivo, è bene verificare la funzionalità delle "valvole" di cui sono provviste le nostre vene. Sono loro a consentire il passaggio del sangue verso il cuore, ovvero dal basso verso l'alto, e a impedire il reflusso, cioè il ritorno del sangue verso il basso. Quando queste valvole non funzionano correttamente si produce una stagnazione di sangue e una conseguente dilatazione delle vene. Per garantire lo scorrimento del sangue in senso opposto alla forza di gravità, le vene devono essere elastiche e le valvole sempre efficienti. Se la vena safena non funziona correttamente si crea un ristagno che interessa anche le vene più superficiali e più piccole provocando edema e gonfiore, facendo per l'appunto percepire le gambe come fossero macigni. In questo caso creme e calze elastiche non sono risolutive, ma occorre un intervento chirurgico del tutto indolore, eseguito in day hospital».

FORMICOLII, CRAMPI E PRURITO SONO I SINTOMI DELLE VARICI

In cosa consiste? «Dipende dalla gravità della stasi venosa. Se la sofferenza riguarda piccole vene che non coinvolgono la safena si eseguono microincisioni attraverso le quali le vene vengono arrotolate su se stesse e poi "sfilate" dalla propria sede. Nel caso in cui ci sia una parziale compromissione della vena safena, questa viene chiusa per consentire di conservarla, rimuovendo solo il tratto compromesso. In un ultimo caso, quando è l'intera safena a non funzionare, si esegue una totale rimozione. L'intervento chirurgico sulle varici viene anticipato da una visita cardiologica e da semplici esami del sangue. Nel giro di 24 ore il paziente viene dimesso e può tornare a casa camminando normalmente. Il decorso post-operatorio prevede un semplice bendaggio elastico da portare per una settimana, senza rinunciare al movimento».

Paola Occhipinti

UN MASSAGGIO CON L'ACQUA Per combattere il gonfiore alle gambe, preferite la doccia al bagno perché l'immersione in acqua calda provoca vasodilatazione.

LE REGOLE ANTI GONFIORE

No a tacchi e jeans attillati

1 Se si è costretti a stare in piedi per tanto tempo, sollevarsi spesso sulle punte: questo movimento facilita la risalita del sangue dalla gamba verso il cuore.

2 Non restare a lungo seduti con le gambe a penzoloni. Per i lunghi viaggi non indossare indumenti stretti e alzarsi almeno ogni ora per una breve passeggiata.

3 Dormire con i piedi sollevati di qualche centimetro rispetto al cuore, posizionando un cuscino sotto il materasso all'altezza del piede.

4 Non esporre le gambe al sole né fare sabbiature, ma camminare a lungo dentro l'acqua del mare immersi fino al bacino.

5 Evitare indumenti stretti o attillati che ostacolano la risalita del sangue.

6 Ridurre il peso corporeo in eccesso e indossare tacchi di tre centimetri.

7 Preferire la doccia al bagno: l'immersione in acqua calda provoca vasodilatazione.

8 Nuoto, bicicletta e camminate sono le attività consigliate.

9 Evitare di fumare e di bere alcolici.

10 Indossare calze elastiche a compressione graduata, scegliendo attentamente il modello più adatto.

Se vi sedete, non state con le gambe a penzoloni.