



LE VENE VARICOSE

CONSIGLI PER L'ESTATE

Gonfiore alle caviglie, senso di pesantezza, calore o dolore alle gambe e formicolii sono disturbi frequenti che si manifestano quando la circolazione venosa profonda non funziona come dovrebbe. I sintomi iniziali possono col tempo peggiorare e rendere visibili in superficie vene molto ingrossate, tortuose e con caratteristici "nodi": le vene varicose o varici.

Le vene varicose sono vene che hanno perso il loro normale tono e che si presentano, perciò, permanentemente dilatate, ingrossate, tortuose e con tipici "nodi" bluastri. Si manifestano con maggiore frequenza nelle due vene safene lungo la coscia e il polpaccio.

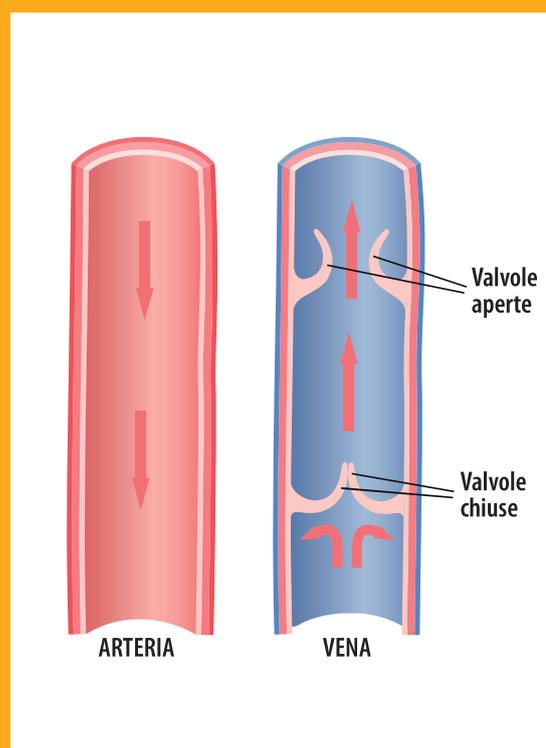
I PRIMI SEGNALI

Una manifestazione iniziale di questo disturbo è la comparsa di piccole dilatazioni venose a forma di ragnatela rossa o blu (teleangectasie, i cosiddetti "capillari"), le

quali possono risultare estese e antiestetiche, ma sono generalmente asintomatiche e di scarso significato clinico. Poi sopraggiungono senso di pesantezza, dolore, formicolii, sensazione di calore, irrequietezza notturna e occasionali crampi notturni, mentre il gonfiore è di solito circoscritto alla caviglia e al piede. La sintomatologia aumenta durante il corso della giornata, soprattutto se si è rimasti fermi in piedi a lungo, nei mesi più caldi, durante il ciclo mestruale e nelle prime fasi della gravidanza.

Nel sistema circolatorio le vene sono i vasi che convogliano il sangue povero di ossigeno dalla periferia verso il cuore e i polmoni, dove viene nuovamente ossigenato. Per ritornare al cuore il sangue deve però scorrere in senso contrario alla forza di gravità.

Per facilitare questa risalita, le vene degli arti inferiori sono dotate di elevata elasticità e di un sistema di valvole interne unidirezionali che, chiudendosi ritmicamente, evitano il reflusso di sangue verso il basso. Quando queste valvole non funzionano correttamente si verifica ristagno del sangue all'interno del vaso, che aumenta la pressione sulle pareti e a lungo andare può sfiancarle. Si parla, in questi casi, di insufficienza venosa.





QUALI SONO LE CAUSE?

Molti sono i fattori predisponenti: familiarità (chi ha i genitori che soffrono di varici ha una probabilità maggiore di soffrirne a sua volta), obesità, postura (restare fermi in piedi o seduti per molte ore), stitichezza cronica. Inoltre, il rischio di comparsa di vene varicose aumenta con l'età ed è cinque volte maggiore nelle donne rispetto agli uomini.

Anche condizioni di prolungata immobilità forzata (ad esempio per una frattura o un'operazione), a causa dell'elevata pressione sanguigna, possono provocare danneggiamento delle valvole.

CI SONO COMPLICAZIONI?

Una pressione sempre elevata nelle vene degli arti inferiori e il continuo ristagno

di sangue possono determinare la fuoriuscita di liquidi e causare quindi gonfiore (edema) di piedi e caviglie, fino ad arrivare, nei casi più gravi, alla cosiddetta sindrome da stasi venosa, caratterizzata dalla comparsa di macchie rosso-brunastre più o meno estese, eczema, indurimento e ulcerazioni della pelle. In caso di varici inoltre si può verificare la formazione di un coagulo di sangue che può andare ad ostruire la vena e provocare infiammazione (flebite).

COSA FARE?

Innanzitutto, prevenzione!

Anche se non si possono modificare i fattori ereditari che predispongono alle varici, alcuni semplici accorgimenti consentono di prevenirne la comparsa o la progressione.

Ad esempio:

- **Postura:** evitare di stare fermi a lungo in piedi o seduti. Se si è costretti a passare molte ore in piedi, sollevarsi spesso rapidamente sulle punte: la contrazione dei muscoli del polpaccio facilita la risalita del sangue verso l'alto. Se invece si sta a lungo seduti evitare di tenere le gambe a penzoloni o accavallate. Se costretti a letto da qualche malattia, quando possibile, muovere frequentemente le gambe. Inoltre, è consigliabile dormire coi piedi sollevati di qualche centimetro rispetto al cuore (è sufficiente un sottile cuscino sotto al materasso dalla parte dei piedi).
- **Attività fisica:** con il movimento si attiva la pompa muscolare che spinge il sangue verso il cuore; perciò è utile sfruttare ogni occasione per muoversi e praticare con regolarità uno sport, meglio se un'attività in acqua (per il minor carico sulle gambe) o bicicletta e sci che tonificano armonicamente i muscoli.
- **Caldo:** è uno dei principali nemici delle vene perché le dilata, rendendo ancora più difficile la risalita del sangue. Perciò è meglio evitare bagni caldi prolungati, saune e cerette a caldo. È invece utile, la sera, massaggiare le gambe con acqua fredda dal getto della doccia. Al mare meglio prendere il sole passeggiando in acqua immersi fino al bacino, anziché stare sdraiati al sole immobili.
- **Peso:** mantenere un peso forma riduce il carico sugli arti inferiori. Recuperarlo at-

traverso una dieta equilibrata e attività fisica regolare non è mai troppo tardi!

- **Abbigliamento:** evitare di indossare indumenti molto stretti (calzoni, gambaletti, etc.) perché ostacolano la circolazione.
- **Stitichezza cronica:** i ripetuti sforzi addominali possono favorire l'insorgenza di varici a causa delle variazioni di pressione all'interno delle vene.

I TRATTAMENTI

Il trattamento più efficace per le vene varicose consiste nell'indossare calze a compressione graduata (calze elastiche) che, esercitando una pressione graduale (maggiore alle caviglie, minore alla coscia), impediscono alle vene di dilatarsi e alle valvole di sfiancarsi (*vedi box*).



Creme, farmaci e integratori "vasoprotettori" a base di sostanze naturali possono essere utilizzati in aggiunta alle calze, ma non sostituirle, soprattutto per alleviare i sintomi di pesantezza e formicolio. I prodotti per bocca sono solitamente ben tollerati, anche se in gravidanza è meglio evitarli per la mancanza di dati sulla loro sicurezza.

In alcuni casi il medico può decidere di ricorrere a tecniche più invasive, come la scleroterapia (iniezione locale di sostanze sclerosanti che occludono i vasi danneggiati), oppure, nei casi più gravi, all'intervento chirurgico di asportazione della vena dilatata.



Compressione salutare

Le calze elastiche in commercio vengono suddivise in **calze da riposo** o preventive (6-20 millimetri di mercurio -mmHg) e **calze terapeutiche** (oltre i 20 mmHg). Le prime si usano principalmente per prevenire l'insorgenza di varici in persone con fattori predisponenti, mentre le seconde sono utilizzate nei casi più gravi di insufficienza venosa (varici conclamate, edema). Tra queste ultime, le calze "**antitrombo**" vengono prescritte dal medico in particolari condizioni, ad esempio per la prevenzione di trombosi venose profonde in pazienti costretti all'immobilità o dopo intervento chirurgico.

Perché le calze siano efficaci devono avere il grado di compressione adatto (prescritto dal medico) e la taglia giusta: per sceglierla è necessario misurare l'arto basandosi sulle indicazioni fornite dalle ditte produttrici.

Vanno indossate facendo attenzione a non romperle: devono essere rovesciate fino al calcagno, tenute ben tese in modo che il piede vi scivoli dentro facilmente con la punta e il tallone nella posizione corretta. Per rendere l'operazione più agevole si può applicare un sottile strato di talco sulla gamba. Anche la conservazione è molto importante poiché l'uso e i continui lavaggi riducono progressivamente il grado di compressione; lavarle a mano in acqua tiepida, senza strizzarle e stenderle orizzontalmente aiuta a mantenere più a lungo una compressione efficace.