



# Gambe gonfie?

## 4 passi in riva al mare

---

Ora che il caldo mette a dura prova gli arti inferiori, puntate su alimentazione, cosmetica, integrazione, attività fisica. E sui benefici massaggi dell'acqua contro la ritenzione idrica

---

di **Maria Mazzoli**

**G**onfie, dolenti e pesanti. Con quel formicolio e quell'intorpidimento che non danno tregua

tutto l'anno, ma che nel periodo estivo si acutizzano a causa delle alte temperature. Il caldo, in verità, mette le gambe a dura prova, perché dilata i vasi superficiali e la circolazione, di conseguenza,

rallenta, creando gli inevitabili disturbi che interferiscono con le attività quotidiane e influenzano negativamente la qualità di vita di chi ne soffre. Per questo il problema merita attenzione e,

soprattutto, cura: avere gambe sane è fondamentale per tutti e a tutte le età, ma è necessario occuparsi della loro salute fin da giovani. Partendo da una serie di accortezze, quelle che vi proponiamo, per cercare di ottenere un beneficio immediato. Semplici consigli validi in generale, soprattutto per i casi in cui i disturbi sono più leggeri. Altrimenti l'indicazione è quella di rivolgersi ad uno specialista, l'angiologo, che studia la circolazione partendo dal microcircolo, arterioso e venoso, per arrivare alla terapia dei grossi vasi. Come quasi tutte le manifestazioni sintomatiche, anche quella delle gambe gonfie è una situazione che si cronicizza con il tempo, con il protrarsi, per periodi più o meno lunghi, di comportamenti inadeguati ripetuti in maniera costante e metodica. Salvo nei casi di

traumi o decorsi post operatori, o eventi sporadici come essere stati a lungo in piedi, il disagio è solo transitorio. Per tutti gli altri, la sensazione e le conseguenze sono chiaramente riconoscibili se si soffre di ritenzione idrica o insufficienza circolatoria: avere le gambe gonfie significa, infatti, presentare un eccesso di liquidi negli spazi interstiziali degli arti inferiori. Quindi si parla di edema, un ristagno imputabile ad un insufficiente microcircolo da parte della circolazione sanguigna e linfatica. Le cause di questa patologia possono essere le più svariate:

- **Gli squilibri ormonali:** le fasi del ciclo mestruale, la gravidanza, possono portare allo sviluppo di ritenzione idrica e gonfiore.
- **Uno stile di vita squilibrato,** con alimentazione eccessivamente ricca di sale e alimenti

azotati e mancanza di adeguata attività fisica.

- **Il sovrappeso:** l'aumento di peso e di grasso corporeo rendono difficoltosa un'adeguata circolazione agli arti inferiori.

- **Patologie a carico del sistema renale,** epatico o cardiaco che si ripercuotono anche sulla circolazione dei liquidi all'interno del corpo.

- **Sedentarietà:** il cuore è la pompa che permette di distribuire sangue, e quindi ossigeno, nutrienti e liquidi, a tutto il corpo; questi liquidi però, per circolare adeguatamente, necessitano anche della pompa di ritorno al cuore costituita dal movimento muscolare. Muoversi poco rallenta la circolazione, causando quindi gonfiore.

- **Fumo:** danneggia i vasi sanguigni rendendo difficile la circolazione.

---

## Edema e gonfiore: largo al linfodrenaggio

---

Qualunque sia la causa individuata, le prime e più semplici accortezze da prendere possono essere relative a vestiti che stringono troppo, soprattutto jeans o pantaloni fascianti super elasticizzati, oppure tacchi alti, che andrebbero aboliti per il benessere delle gambe. Così come indossare abiti comodi, non attillati, permette alla pelle di respirare e traspirare, non comprime la circolazione e diminuisce molto la possibilità che le gambe si gonfino con i primi caldi.

Posto che la regola numero uno è una sana alimentazione - povera di sale, zuccheri semplici (bibite, prodotti da forno), grassi saturi e idrogenati (burro, margarina) -, il mondo della cosmetica, unito a quello dei rimedi naturali, può essere di grande aiuto nell'alleviare i sintomi del gonfiore.

Partiamo dalle piante officinali, preziose alleate per drenare dall'interno, disponibili in varie

formulazioni: tisane a base di centella asiatica, pilosella e pun-gitopo che possono aiutare nella decongestione degli arti, dando supporto anche alla rete circolatoria; finocchio e mirtillo, usati sia come infusi che come succhi, centrifugati ed estratti, hanno la funzione di sgonfiare l'organismo, stimolando il rilascio dei liquidi trattenuti. Bere, tra l'altro è fondamentale, e non bisogna necessariamente consumare soltanto semplice acqua.

Un valido aiuto arriva anche dai massaggi, in particolar modo dal linfodrenaggio manuale, il più adatto nei casi di edema e gonfiore. Grazie alle manovre leggere e ripetute di pompaggio dei liquidi verso le stazioni linfatiche e, da qui, verso gli organi di eliminazione (primo fra tutti i reni), i risultati saranno visibili in poche sedute. Spesso, a fine trattamento già si sente il beneficio con lo stimolo della diuresi.

Ricordiamo che questo tipo di massaggio deve essere eseguito da personale competente, quindi un'estetista o altro professionista certificato. Molto efficace, a questo proposito, è considerato il metodo Vodder, capace di favorire il drenaggio di liquidi, scorie e tossine accumulati nel tessuto connettivo, migliorando gli scambi metabolici. I risultati positivi che si producono, oltre allo "svuotamento" del tessuto, parlano di effetto antistress e analgesico, abbassamento della pressione, regolarizzazione dell'intestino, ecc. Il trattamento è però sconsigliato in gravidanza e in caso di patologie tumorali. Per questo, ribadiamo, ogni decisione va concordata con un professionista del settore.

Altro rimedio per contrastare il gonfiore delle gambe è il movimento. Anzi, l'attività fisica è, a ben vedere, il vero punto di partenza per combattere l'edema:

**NUOVO**

**VERRUCHE?  
AGISCI SUBITO!**

**excILOR®**

**WARTS 2in1**  
TRATTAMENTO

- / Tratta le verruche in 5 giorni\*
- / Combina trattamento crio + acido
- / Per verruche su mani & piedi
- / Facile da usare



**excILOR®**

PER IL TRATTAMENTO DELLE VERRUCHE

E' UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0096 - LEGGERE ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE E LE ISTRUZIONI PER L'USO. Autorizzazione del 28/05/2018

FAC SIMILE CONFEZIONE

**Vemedica**  
L'ESPERTO NELLA CURA DELLA MANI E DEI PIEDI

\* Studio clinico placebo m16, dati in archivio (2017)

una bella camminata veloce di trenta minuti al giorno è un vero toccasana, gratuito ed efficace. L'ideale è il mare: camminare a lungo dentro l'acqua, immersi fino al bacino, o nuotare. Ci sono poi tutti i trattamenti mirati, da fare anche a casa, come i fanghi drenanti e i dermocosmetici in crema, da usare alternativamente insieme ad impacchi con oli essenziali, fluidi a base di sostanze decongestionanti o tonificanti delle pareti venose, da abbinare ad integratori alimentari. Parliamo

quindi di quel settore che rientra sotto il nome di "farmaci di automedicazione", studiati per alleviare i sintomi delle gambe gonfie e combattere la fragilità capillare. Applicati localmente, sotto forma di emulsioni o gel per un sollievo immediato, oppure assunti per via generale, in versione granulati solubili o compresse, offrono all'organismo sostanze capillaro-protettrici - a base di diosmina, flavonoidi (oxerutina, troxerutina, mirtillina) o composti triterpenici (escina, ipocastano, centella) -

che aiutano a ridurre il gonfiore agendo sulla circolazione e, in particolare, sui capillari venosi, proteggendoli e rendendoli maggiormente elastici.

Prima di utilizzare i farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione, è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista, direttamente al momento dell'acquisto, anche per avere un consiglio sicuramente mirato.

---

## Piante e vitamine, la hit parade delle proprietà

---

**Rusco:** aiuta a migliorare la circolazione sia venosa che linfatica, coniugando anche un'attività antinfiammatoria.

**Centella asiatica:** rinforzando il tono vascolare e riducendo la permeabilità capillare, svolge un'azione antiedematosa e aiuta nel trattamento della cellulite.

**Orthosiphon:** pianta con proprietà antibatteriche e diuretiche, contribuisce ad eliminare i liquidi e i sali in eccesso.

**Pilosella:** utile come diuretico, è

in grado di eliminare le tossine.

**Bioflavonoidi:** riducono l'infiammazione, rinforzano i vasi e ne normalizzano la permeabilità.

**Cumarina:** aiuta la funzionalità della circolazione venosa, del microcircolo e il drenaggio dei liquidi corporei.

**Rutina:** favorisce la fisiologica permeabilità dei capillari sanguigni, contrastando la formazione di edema.

**Vitamine C ed E:** entrambe svolgono un'attività antiossidan-

te, la prima rinforzando le pareti dei vasi e la seconda proteggendo i capillari dall'invecchiamento.

**Ippocastano:** aiuta a prevenire e ridurre la sensazione di gonfiore e pesantezza.

**Camelia:** agisce come drenante e tonificante dei tessuti e della circolazione sanguigna.

**Caffeina:** stimolante e drenante, favorisce la circolazione.

**Acido glicirretico:** svolge un'azione lenitiva e moderatamente antinfiammatoria.



# Gli alimenti ad hoc per gambe e caviglie

Per contrastare gambe e caviglie gonfie ci sono dei cibi privilegiati da portare a tavola. Una serie di alimenti qui sotto consigliati, naturalmente senza farsi mai mancare frutta e verdura, soprattutto quella di colore rosso-viola e blu scuro.

## Capillari: mirtilli, uva nera e ribes

Gli antociani, di cui sono ricchi mirtilli, more, uva nera e ribes - pigmenti che colorano di viola e blu scuro i vegetali - sono dei potentissimi antiossidanti. Agiscono rinforzando in modo naturale le pareti dei vasi capillari che, in questo modo, corrono meno rischi di infiammarsi, dilatarsi o rompersi. Frutti che possono essere mangiati con la buccia, la parte che contiene i componenti bioattivi più importanti. Nel ribes, inoltre, c'è la cumarina, un principio attivo anticoagulante utile per prevenire la formazione di trombi. Efficaci anche le verdure delle stesse tinte: melanzane, cavolo e radicchio rossi, varietà di cavolfiori, carote e patate viola.

## Circolazione: peperoni, kiwi, fragole e rucola

Per "spegnere" l'infiammazione che si instaura all'interno dei vasi e delle valvole (il motivo per cui tendono a dilatarsi) vengono consigliati gli alimenti ricchi di vitamina C, che ostacola la formazione di placche aterosclerotiche. Peperoni, kiwi, fragole e rucola ne sono una preziosa fonte, preferibilmente se consumati crudi e subito dopo averli tagliati o spremuti.

## Gonfiore: sì ai fichi, no a sale e zucchero

Regola numero uno per contrastare i gonfiore è l'intestino regolare. Consumare ogni giorno cibi ricchi di fibre aiuta a combattere la stipsi, un problema che incide



(e peggiora) sulla circolazione venosa causando ritenzione idrica, quindi gonfiore di piedi e caviglie. Fonti eccellenti ne sono i fichi che, oltre ad avere un'azione lassativa, riducono l'infiammazione (ma attenzione alle calorie!). Vanno limitati i cibi raffinati, quindi le merendine, i cornetti, i dolci, le creme spalmabili, etc, che hanno un elevato contenuto non solo di zuccheri, ma anche di sodio. Occhio anche al sale "nascosto", presente in quantità elevate in salumi, formaggi, dadi da cucina e cibi in scatola. Attenzione anche al consumo eccessivo di caffè e di bevande alcoliche.

## Ristagni: pomodoro, melone e spinaci

Insieme al magnesio e al calcio, il potassio ha il potere di regolare la pressione sanguigna, contrastan-

do il rallentamento della circolazione ed evitando, così, edemi e ristagni di liquidi che possono aprire la strada alla cellulite. Sono particolarmente ricchi di potassio il pomodoro, il melone, gli spinaci e i peperoni crudi, la frutta secca, i semi oleosi, il finocchio. Quest'ultimo, poi, è anche poverissimo di sodio, ciò lo rende un potente diuretico naturale con effetti depurativi e sgonfianti.

Il potassio, inoltre, è un minerale di cui le donne spesso sono carenti poiché viene facilmente e rapidamente disperso insieme al sudore e nel periodo premenstruale e mestruale, per esempio, ne aumenta il fabbisogno. Diminuendo il sodio, bevendo più acqua e consumando vegetali ricchi di potassio, i primi risultati verso gambe più snelle ed asciutte non tarderanno ad arrivare.

# Sei mosse per aiutare la circolazione

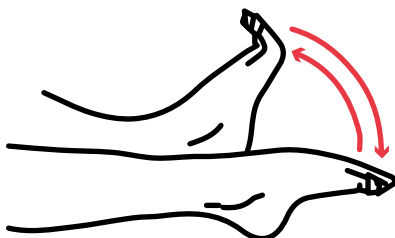
Un'attività fisica moderata, ma costante e soprattutto di tipo aerobico, può aiutare a riattivare la circolazione delle gambe. Camminare, per

esempio, a passo veloce 30 minuti al giorno, nuotare o andare in bicicletta sono le attività consigliate. Se ciò non fosse possibile, già dentro

le mura di casa potreste trovare giovamento con un po' di ginnastica: ecco gli esercizi, da fare quotidianamente, in qualunque momento.

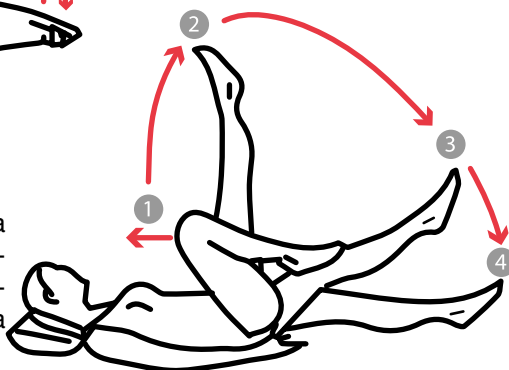
## Figura 1

In posizione supina o seduta, flettere le caviglie verso l'alto e poi estenderle verso il basso. Ripetere più volte.



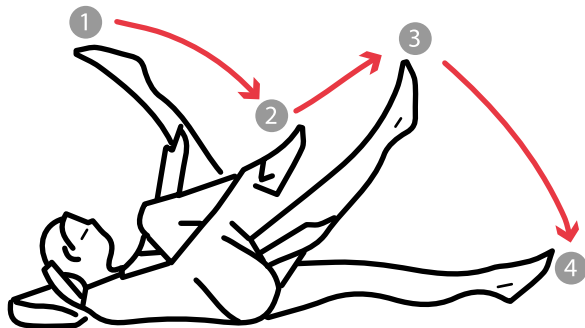
## Figura 2

In posizione supina, alzare una gamba, fletterla al petto, stenderla e riportarla a riposo, alternativamente prima la destra, poi la sinistra. Ripetere più volte.



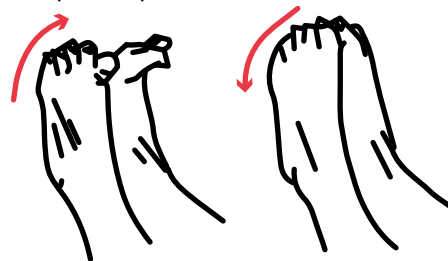
## Figura 3

In posizione supina, muovere le gambe facendo la bicicletta.



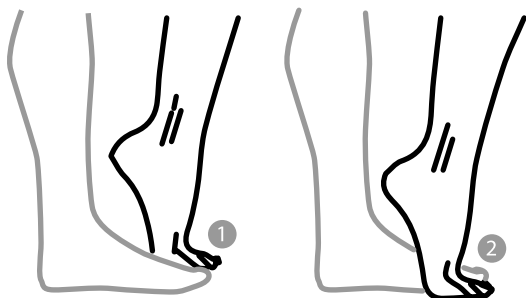
## Figura 4

In posizione supina o seduta, flettere le dita dei piedi alternativamente in posizione di prensione e poi di rilasciamento. Ripetere più volte.



## Figura 5

In posizione eretta, sollevarsi ripetutamente sulle punte dei piedi.



## Figura 6

In posizione supina o seduta, ruotare le caviglie alternativamente, prima verso destra e poi verso sinistra. Ripetere più volte. ■

