

Il gonfiore alle caviglie è il tipico disturbo di chi soffre di insufficienza circolatoria

Tale problematica interessa soprattutto le donne e si presenta in particolare al termine di una faticosa giornata di lavoro dopo che si è . E' ormai certo che la debolezza del sistema venoso può avere una componente ereditaria. Però, scomodare solo la genetica non è del tutto giusto e non basta per giustificare la grande incidenza di questa problematica che investe un' altissima percentuale di persone, soprattutto donne (sembra che 5 donne su 10 ne siano soggette). Infatti, alla base del problema, oltre che un difetto circolatorio di assoluta pertinenza medica, esistono altre cause. Una di queste è il caldo. In tal caso l'alta temperatura dilata le vene e rallenta la circolazione. Altra causa è dovuta alla postura eretta mantenuta per lungo tempo. Questo porta ad un indebolimento delle parti venose delle gambe. Anche stare seduti per molto tempo rallenta la circolazione perché il piede non può esercitare la sua azione di "pompa" per aiutare la risalita del sangue venoso verso il cuore. C'è poi l'età. Con l'invecchiamento (e s'inizia ad invecchiare appena finisce crescita) i sistemi, compreso quello circolatorio, subiscono un deterioramento e perdono le loro peculiarità. Anche il sovrappeso agisce negativamente perché il cuore è costretto a pompare con più energia a causa della maggiore superficie corporea da irrorare. Non citiamo il fumo la cui componente nicotinicca provoca un restringimento dei vasi. Consigliando una visita specialistica se il problema persiste, tornano al tipico gonfiore delle caviglie, buona norma è quella di riposare per un certo tempo in maniera tale che il sistema muscolare delle gambe, che ha il compito di spingere il sangue di ritorno verso l'alto, riesca a sostituirsi alla funzione delle vene. Per la prevenzione ma anche il miglioramento del problema impera solo questa parola d'ordine: "*aiutare il sistema venoso*". E questo è assolutamente facile farlo con la triade alimentazione, attività fisica, abbigliamento.

Alimentazione: evitare il sovrappeso; scegliere cibi che forniscono pochi grassi e contengono vitamine "alleate" quali frutta e verdure che contengono, fra le tante cose, anche tanti antiossidanti che possono ridurre la permeabilità dei vasi sanguigni. **Attività fisica:** è fondamentale e può essere considerata una "medicina" naturale. Oltre che praticare tutte le varie discipline sportive, veramente utile è la deambulazione a passo accelerato. *Il cammino è la forma di "manutenzione" più sicura e meno costosa delle vene.* Esso migliora l'attività di risalita del sangue venoso in ogni età. Ad ogni passo il sangue viene agevolato nella sua risalita dal piede all'arto inferiore al cuore.

Abbigliamento: oltre ad indossare indumenti che permettono la traspirazione, per coloro che soffrono di dolori e gonfiori agli arti inferiori, è severamente vietato portare stivali (che aumentano la temperatura delle gambe favorendo la pesantezza e limitando il lavoro della caviglia) o tacchi alti (che limitano il movimento di flessione estensione del piede e riducono l'effetto della citata "pompa") o, ancora, jeans troppo stretti che costringono i tessuti muscolari e rendono difficoltosa la circolazione.

Paolo Raimondi