



Milano, 29 luglio 2020 - I mesi più caldi dell'anno sono ormai arrivati ed ecco che possono fare la loro comparsa alcuni piccoli disturbi, come gambe gonfie e vene varicose. Certamente le alte temperature e l'umidità possono peggiorare il dolore e la sensazione di pesantezza alle gambe, ma grazie ad alcuni semplici consigli di Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, possiamo facilmente prevenirli e contrastarli.

- fare movimento in acqua, così da favorire il ritorno venoso e, quindi, la circolazione e la microcircolazione;
- prediligere un'alimentazione ricca di frutta e verdura contenenti vitamina C come fragole, mirtilli e peperoni, così da irrobustire i vasi sanguigni. È invece preferibile ridurre il sale perché tende a trattenere i liquidi nei vasi;
- riposare con le gambe in posizione di scarico, in modo che gli arti inferiori rimangano sollevati di 15-20 centimetri rispetto alla parte superiore del corpo.

Il disturbo delle gambe gonfie, frequente soprattutto la

sera e spesso accompagnato da prurito e formicolio, può essere contrastato seguendo alcune semplici regole:

Nel caso in cui si vogliono trattare i sintomi delle gambe gonfie si può fare ricorso ai farmaci di automedicazione, per limitare il gonfiore e la fragilità capillare, intervenendo localmente con creme o gel, o per via generale, assumendo bustine o compresse che contengano sostanze capillaroprotettrici.

Un altro disturbo associato alle gambe gonfie è quello delle vene varicose. Anche in questo caso alcune semplici regole possono facilmente prevenirle:

- fare attenzione a tavola, scegliendo soprattutto verdure e frutta contenenti bioflavonoidi, in grado di irrobustire vene e capillari; da non dimenticare è l'aggiunta alle nostre pietanze di aglio e cipolla, che contengono allicina ad azione protettiva sui vasi;
- fare attenzione alla scelta delle calzature, in quanto è fondamentale rispettare la curvatura naturale del piede. Sono pertanto da evitare i tacchi molto alti o le scarpe da ginnastica dalla suola piatta; l'ideale sarebbe portare un tacco non più alto di 2 cm e mezzo e scegliere delle scarpe con una suola anatomica.

Infine la cellulite, un disturbo che preoccupa soprattutto durante l'estate. A differenza di quanto siamo portati a credere, la cellulite non è un problema estetico ma una patologia del tessuto adiposo, causato da difficoltà circolatorie. Anche in questo caso, esistono trattamenti e buone abitudini che possono aiutarci a contrastarla efficacemente:

- fare attenzione a tavola. È importante controllare il peso corporeo attraverso un'alimentazione sana e mantenendo un apporto costante di frutta e verdura ricche di vitamina C. Va ridotto al minimo anche in questo caso il consumo di sale;
- bere molta acqua, per assicurare all'organismo la giusta idratazione;
- prediligere sport come il ciclismo e il nuoto, che migliorano il ritorno venoso;
- praticare massaggi, soprattutto quelli ad azione

linfodrenante.

Per quanto riguarda i farmaci di automedicazione, particolarmente efficaci risultano le creme a base di levotiroxina, magari in associazione con escina, da applicare costantemente una volta al giorno.