

*Congresso Mondiale di Linfologia, organizzato e promosso dalla Società Internazionale di Linfologia (ISL), dall'11 al 15 settembre a Genova*



*(foto: Pixabay)*

Roma, 26 giugno 2023 - Quando la temperatura sale, la circonferenza di gambe e caviglie aumenta. Gonfiore, pesantezza e, in alcuni casi, anche un fastidioso formicolio che, in estate, colpisce ben 1 donna su 2, il triplo rispetto a quanto avviene in inverno. Neanche gli uomini ne sono immuni, anche se tendono a ignorare e sottovalutare il problema molti più di quanto facciano le donne.

A mettere in guardia dal rischio linfedema, in vista di quella che potrebbe essere la stagione estiva più calda di sempre, è Corrado Campisi, presidente del Congresso Mondiale di Linfologia che si terrà a Genova dall'11 al 15 settembre, e docente di Chirurgia Plastica all'Università di Catania. L'evento, che riunirà medici, chirurghi, infermieri, fisioterapisti, podologi e molti altri specialisti, provenienti da tutto il mondo, rappresenta un'opportunità di aggiornamento nel trattamento delle patologie linfatiche e di confronto sulle principali novità tecnologiche.

“Quando si parla di gambe gonfie e circolazione il pensiero va direttamente al sangue, che attraverso la spinta del cuore scorre nelle arterie e nelle vene del nostro corpo - spiega Campisi, considerato uno dei massimi specialisti in Chirurgia e Microchirurgia del Sistema Linfatico e co-fondatore della Campisi

Clinic - Tuttavia, oltre alle grandi 'autostrade' del sistema circolatorio sanguigno, fatte da arterie, vene e capillari, c'è anche un'intricata rete rappresentata dal sistema linfatico che trasporta proteine, liquidi e lipidi. Questo sistema, costituito da vasi linfatici e linfonodi, consente alla linfa di essere drenata nei tessuti corporei, in ogni punto del nostro organismo, prima di riversarsi nel torrente circolatorio sanguigno. Un malfunzionamento di questa rete può portare a un anomalo rigonfiamento di mani, braccia o gambe. A volte così estesi da sembrare arti 'da elefanti'".

Sono due le principali forme di linfedema. Quelle "primarie", dovute a malformazioni congenite dei vasi del sistema linfatico, e quelle "secondarie", dovute a eventi avversi esterni che alterano la normale funzione del sistema linfatico, come l'asportazione dei linfonodi e la radioterapia, entrambi previsti nei trattamenti oncologici. Si stima che nel mondo siano 350 milioni le persone con linfedema, 2 milioni solo in Italia. Numeri in forte crescita, nel nostro Paese circa 40mila in più all'anno.

"Quando la circolazione linfatica delle nostre gambe presenta delle anomalie si verifica un accumulo di liquidi nei tessuti e quando questo stato, come spesso avviene, si associa a un'insufficienza anche del circolo venoso degli arti il quadro si complica - sottolinea Campisi - Non si tratta solo di un problema estetico, pur rilevante in considerazione del fatto che in estate si può far fatica a camminare o addirittura a indossare le scarpe. I liquidi che non riescono a essere drenati possono diventare talmente densi, per via dell'alto contenuto di proteine, che può arrivare a compromettere la corretta ossigenazione dei tessuti, predisponendoli ad arrossamenti, eczemi, dermatiti, ulcere e infezioni".

La buona notizia è che è possibile ridurre i rischi, prevenendo le complicazioni. Esistono vari livelli di trattamento a seconda della gravità del linfedema: da semplici cambiamenti nello stile di vita a farmaci, fisioterapia o anche chirurgia mini-invasiva.

"A fare la differenza è la diagnosi tempestiva del problema, che può avvenire solo individuando i primi campanelli d'allarme - suggerisce lo specialista - Inizialmente i sintomi possono essere sfumati e difficili da intercettare in estate: i più comuni sono pesantezza alle gambe e caviglie gonfie, che molto spesso si ritengono 'normali' e quindi trascurabili. Ciò che invece non può essere ignorata è l'eventuale difficoltà con cui le gambe si sgonfiano: se non si riescono a ottenere benefici sollevandole e rinfrescandole con getti d'acqua fredda, è bene rivolgersi a uno specialista".

Al medico, inizialmente, basta un solo dito per verificare che c'è un problema. "Alla pressione esercitata dal dito su caviglia o gamba si può verificare che, per qualche secondo, si forma una sorta di fossetta, un segno evidente di una disfunzione linfatica - dice Campisi - All'osservazione clinica bisognerebbe dunque associare anche un EcoColorDoppler per lo studio del circolo venoso e una linfoscintigrafia per

verificare la presenza di ingorghi linfatici”.

A quel punto ci sono vari livelli di trattamento: si va da semplici cambiamenti nello stile di vita, come evitare il fumo o lo stare fermi in piedi per molto tempo, all'utilizzo di calze elastiche, che esercitano una spinta compressiva graduata drenando i liquidi dalla caviglia verso l'alto. E poi la terapia farmacologica con ad esempio benzopironi, antibiotici, antimicotici, dietilcarbamazina, diuretici fino al drenaggio manuale linfatico con un fisioterapista specializzato, al drenaggio meccanico con ad esempio la pressoterapia o all'uso di bendaggi multistrato ed esercizi di ginnastica.

Molto più recente è il ricorso alla microchirurgia che è in grado di risolvere l'“ingorgo” linfatico, agendo direttamente sulla causa, prevenendo in questo modo le recidive. “Le procedure chirurgiche attualmente disponibili per il trattamento del linfedema sono molteplici - spiega Campisi - Si va dai bypass linfaticovenosi che hanno l'obiettivo di creare uno scarico fisiologico periferico con cui risolvere l'ostruzione al trapianto autologo di tessuto linfatico e/o linfonodi con lo scopo di creare un nuovo sistema di drenaggio linfatico nell'arto colpito, fino a vere e proprie liposuzioni guidate dalla navigazione linfatica”.

L'esperto è anche l'ideatore di una nuova tecnica di “liposuzione a ultrasuoni”, che sfrutta le onde sonore per “sciogliere” gli ingorghi linfatici e agevolare la procedura chirurgica. In occasione del congresso ISL gli specialisti avranno l'occasione di confrontarsi sulle ultime tecniche microchirurgiche sul sistema linfatico.

Nel frattempo, in vista dell'estate, gli esperti hanno messo a punto un decalogo per “alleggerire” le gambe gonfie in estate:

1. Svolgere regolare attività fisica moderata. Meglio un allenamento graduale, senza sforzi intensi per non affaticare troppo gli arti.
2. Eseguire gli esercizi preferibilmente al mattino, quando l'arto non è ancora affaticato dalla routine quotidiana.
3. Indossare scarpe comode con 2-2,5 cm di tacco.
4. Evitare di camminare a piedi nudi, anche se sembra dare un sollievo immediato.
5. Fare passeggiate al mare, con l'acqua fino alla vita.
6. Non esporsi al sole nelle ore calde. L'eritema solare può provocare un'inflammatione dei capillari linfatici.
7. Cambiare posizione spesso quando si sta seduti o in piedi per lungo tempo.
8. Dormire con le gambe leggermente rialzate, mettendo un cuscino sotto il materasso.

9. Non accavallare le gambe quando si sta seduti.
10. In caso di viaggi troppo lunghi in aereo o in macchina, indossare la guaina elastica e cercare di muovere le gambe facendo brevi pause dalla posizione seduta.