

A mettere in guardia chi soffre di insufficienza venosa contro i rischi del caldo anticipato, che prolunga e peggiora i sintomi, è l'Associazione Flebologica Italiana (AFI). La buona notizia però arriva dai risultati di una research letter, appena pubblicata sull'International Journal of Angiology and Vascular Surgery, che mostrano come l'assunzione giornaliera di 1 grammo di bromelina, un enzima estratto dal frutto o dal gambo dell'ananas, associato mezzo grammo di vitamina C, ha un forte effetto antinfiammatorio, analgesico, angiogenico e antiossidante, in grado di ridurre l'edema del 30%



Roma, 15 aprile 2024 - Non ci sono più stagioni “alleate” delle gambe per i circa 20 milioni di italiani che soffrono di insufficienza venosa. Una quota molto consistente costituita in modo preponderante da donne, ma che riguarda anche il 15% degli uomini colpiti da stasi venosa, che solitamente peggiora nei mesi più caldi dell'anno ma che oggi, a causa delle temperature mediamente alte, diventa un problema per tutto l'anno.

“Il caldo, infatti, acuisce i sintomi dell'insufficienza venosa degli arti inferiori, una patologia cronica causata dalla difficoltà del sangue nel ritornare dalle vene periferiche delle gambe al cuore. Un problema erroneamente considerato solo estetico che invece necessita di attenzione e cura” afferma il prof. Alessandro Frullini, presidente onorario dell'Associazione Flebologica Italiana.

“In particolare, l'edema legato al calore è il risultato di un accumulo anomalo di liquidi nei tessuti che provoca la dilatazione dei vasi sanguigni e l'indebolimento delle piccole valvole che regolano il flusso nei vasi, rendendo difficili per le vene pompare il sangue verso il cuore”, spiega Edoardo Cervi, responsabile scientifico dell'Associazione Flebologica Italiana (AFI), specialista in Chirurgia Vascolare e Generale e autore di uno studio che ha dimostrato come un nuovo mix di bromelina e vitamina C

liposomiale, se associato a un regolare movimento e a una dieta equilibrata, povera di sale e ricca di acqua, ha un forte impatto nella riduzione dell'edema.

I risultati del lavoro, appena pubblicato sull'*International Journal of Angiology and Vascular Surgery*, mostrano che basta una sola somministrazione al giorno per beneficiare del massimo effetto che solitamente si ottiene con due dosi di bromelina giornaliera.

“L'insufficienza venosa degli arti inferiori colpisce circa il 30% delle donne, ma neanche gli uomini ne sono immuni, anche se tendono a ignorare e sottovalutare il problema - sottolinea Cervi - A soffrire di gambe gonfie e doloranti è infatti il 15% della popolazione maschile”.

Tuttavia, l'incidenza dell'insufficienza venosa aumenta con l'età specialmente nelle donne: tra i 20 e i 30 anni, colpisce il 20% delle donne e il 10% degli uomini, mentre dopo i 50 anni, gli uomini restano fermi al 20% e le donne, con l'arrivo della menopausa che provoca uno sfiancamento del vaso sanguigno, salgono al 50%. In pratica tra le over 50, 1 su 2 soffre di insufficienza venosa.

“Spesso legata alla familiarità, i principali fattori di rischio dell'insufficienza venosa sono l'obesità, il fumo, la sedentarietà e la presenza di patologie posturali - osserva Cervi - Il caldo può peggiorare la condizione, causando una vasodilatazione di tutto il circolo venoso. Questo significa che le vene delle gambe, già colpite dall'insufficienza venosa, vanno ancora più in sofferenza a causa dell'ulteriore ingrossamento, favorito anche dal ristagno di liquidi causato dal drenaggio più lento. Sono quindi fondamentali una dieta sana e movimento fisico regolare, con esercizi molto semplici, camminare andare, in bicicletta o anche in cyclette, ruotare le caviglie e fare stretching 'dolce' che possono dare sollievo dal gonfiore”.

A queste condizioni può essere di grande aiuto un dosaggio alto di bromelina associato a una particolare formulazione di vitamina C. “La bromelina è una complessa miscela enzimatica estratta sia dalla polpa che dal gambo d'ananas, capace di scindere e metabolizzare altre proteine ottenendo amminoacidi di base - evidenzia Cervi - Da ciò consegue un effetto antinfiammatorio attraverso un'azione congiunta analgesica, antiangiogenica e antiossidante. Per il trattamento dell'insufficienza venosa ha dimostrato di essere efficace alla dose massima di 1 grammo al giorno associata a vitamina C che, grazie a una nanotecnologia che ne ottimizza l'assorbimento senza effetti collaterali, riduce lo stress ossidativo e migliora il rimodellamento vascolare”.

I consigli degli esperti per combattere le gambe gonfie

1. Ridurre il consumo di sale: il sodio può aumentare la ritenzione idrica. Il suggerimento è quello di sostituirlo con erbe aromatiche.
2. Mantenersi bene idratati per ridurre il ristagno dei liquidi.
3. La sera, prima di andare a dormire, sollevare i piedi appoggiandoli al muro o a una sedia.
4. Se già si soffre di insufficienza venosa, indossare calze a compressione per aiutare il sangue a risalire verso il cuore.
5. Mantenersi in movimento camminando, andando in bicicletta o facendo cyclette.
6. Fare frequenti pediluvi freddi, puntando il getto della doccia sulle caviglie e risalendo verso l'inguine.