

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

## DIETA PER INSUFFICIENZA VENOSA – GAMBE GONFIE E VENE VARICOSE

### Cos'è l'insufficienza venosa

L'insufficienza venosa è una malattia della circolazione sanguigna caratterizzata da un ritorno difficoltoso del sangue dagli arti inferiori (gambe) al cuore. Si tratta di un disturbo molto diffuso nella popolazione, che colpisce soprattutto le donne e tende ad aggravarsi nella stagione calda. La sua manifestazione è favorita dalla presenza di alcuni fattori predisponenti, come l'**ereditarietà**, l'**eccesso di peso**, uno **stile di vita sedentario**, la **cattiva alimentazione**, il tipo di **attività lavorativa**, **squilibri ormonali** e particolari condizioni fisiche come la **gravidanza**. In particolare, l'attitudine alla sedentarietà e uno scorretto regime alimentare rappresentano i principali fattori di rischio dell'insufficienza venosa, pertanto, la regolare attività fisica e una varia, corretta ed equilibrata alimentazione sono le prime forme di trattamento della patologia. Lo scopo della dieta sarà quello di prevenire l'eccesso di peso, che potrebbe aggravare o favorire le gambe gonfie e un difficile ritorno sanguigno, oltre che garantire l'apporto di alcuni macro e micronutrienti fondamentali per facilitare la corretta circolazione del sangue e contrastare le vene varicose.

### Sintomi dell'insufficienza venosa

I segni e sintomi dell'insufficienza venosa sono molteplici, differenti tra loro e possono nel lungo periodo progredire, compromettendo la qualità della vita di chi soffre di tale disturbo circolatorio.

I principali sintomi includono:

- senso di **pesantezza alle gambe**;
- **dolore agli arti inferiori**, soprattutto dopo tante ore trascorse in piedi;
- **gonfiore alle caviglie** e ai **polpacci**;
- **gonfiore dell'intera gamba**, spesso associato a **prurito** e **formicolio**;
- comparsa di **capillari** o **piccole macchie** dovute alla fuoriuscita di liquidi dai capillari;
- **vene varicose**, cioè vasi sanguigni eccessivamente dilatati, caratterizzati da un percorso tortuoso e ben visibili attraverso la pelle;
- comparsa di **ulcere della pelle** (nelle forme più gravi).

Nel caso in cui il ristagno dei liquidi assuma la forma di veri e propri **edemi**, con un significativo aumento della circonferenza della caviglia o del polpaccio, oppure sia presente in altre parti del corpo, è necessario informare tempestivamente il proprio medico affinché possa escludere cause diverse dall'insufficienza venosa (es: **malattie cardiache**, renali, epatiche, etc.). Stesso dicasi nel caso in cui il gonfiore dovesse apparire **molto rapidamente** o interessare una sola gamba o parte di essa.

### Diagnosi di insufficienza venosa

È molto importante riconoscere i primissimi segni d'esordio della malattia (vedi capitolo precedente) e rivolgersi prontamente a medici specializzati (angiologo, flebologo) così da poter ottenere un'adeguata valutazione clinica, completa di esami strumentali come l'**eco-doppler** o l'**angiografia**, e poter intervenire sulla malattia il prima possibile, andando quindi a limitare i possibili danni.

### Raccomandazioni dietetiche generali

- Privilegiare alimenti ricchi di polifenoli (flavonoidi/antociani), cioè **antiossidanti** di colore rosso-viola che agiscono sul tono e sull'elasticità dei vasi e dei capillari, aiutando la risalita del sangue;
- Preferire alimenti ricchi di **vitamina C**, un micronutriente con potere antinfiammatorio naturale e protettore dei vasi sanguigni;
- Privilegiare alimenti ricchi di betacarotene, precursore della vitamina A, che contribuisce a migliorare la microcircolazione;
- Garantire il giusto apporto di potassio, elemento indispensabile per la contrazione muscolare e per la salute di tutto l'apparato cardiocircolatorio;
- Favorire il consumo di alimenti ricchi di Omega 3, cioè acidi grassi polinsaturi con azione preventiva sulla salute delle vene e del cuore;
- Limitare gli alimenti ricchi in **grassi saturi**;
- Limitare gli **zuccheri semplici**, in quanto un loro eccesso causa l'incremento di peso;
- Limitare il sodio.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico curante.*

### **Alimenti consentiti con moderazione**

- Ridurre al minimo il **sale** aggiunto alle pietanze per insaporirle (anche nell'acqua di cottura!) poiché principale fonte di sodio, un elemento con ruolo primario nella distribuzione dei liquidi corporei. Per condire, in sostituzione del sale, si possono utilizzare spezie (il **peperoncino**, grazie alla presenza di capsaicina, sembra migliorare la circolazione periferica) o erbe aromatiche, oppure un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato che, oltre al gusto, incrementa anche l'apporto proteico del pasto (proteine ad alto valore biologico);
- Alimenti in scatola (carne, legumi, zuppe e minestre, etc.), a causa del loro elevato contenuto in sodio previsto per la conservazione;
- Insaccati (salame, mortadella, coppa, salsiccia, etc.), a causa del loro elevato contenuto di sale previsto nel processo di lavorazione;
- Alimenti da fast food o junk food (hamburger con salse elaborate e bacon, crocchette di pollo fritte, crocchette di formaggio fuso fritte, etc.), in quanto tali alimenti possono contenere grassi (**trans**) che, se consumati in eccesso, danneggiano il tessuto vascolare e la corretta circolazione sanguigna, spianando la strada a molte malattie cardio-circolatorie. I grassi trans sono presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente o artigianalmente e nei piatti già pronti, per questo è bene leggere attentamente le **etichette nutrizionali** ed evitare gli alimenti che riportano sulla confezione la dicitura "**grassi vegetali idrogenati**";
- Zucchero bianco e di canna, miele, dolci, merendine industriali, caramelle, sciroppi aromatizzati, etc., in quanto sono alimenti ricchi di zuccheri semplici che, se consumati in eccesso, predispongono all'aumento di peso e quindi all'insufficienza venosa;
- Bevande zuccherate come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";
- Alcool, inclusi vino e birra, in quanto ricco di calorie "**vuote**".

### **Alimenti consentiti e consigliati**

- Acqua, bere almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale). Si possono bere anche tisane ed infusi purché non zuccherati. L'idratazione è fondamentale per un buon funzionamento del sistema cardiovascolare;
- Verdura cruda o cotta, consumarne almeno una porzione ad ogni pasto. Preferire, in particolare, peperoni e pomodori crudi, poiché ricchi di vitamina C, ma anche radicchio, lattuga, etc., e le verdure di colore rosso-arancione (come zucca e carote) per il loro elevato contenuto di betacarotene;
- Frutta. Consumarne due-tre porzioni al giorno preferibilmente **con la buccia** (naturalmente se commestibile e ben lavata). Privilegiare i frutti rosso-viola, come mirtilli, ribes, more e melograno, in quanto sono ricchissimi di antiossidanti (flavonoidi/antociani, particolarmente utili per il microcircolo);

l'ananas poiché grazie al contenuto di bromelina, un enzima che svolge un'azione antinfiammatoria, stimola l'eliminazione dei liquidi e agisce sui tessuti gonfiati dal ristagno di sangue; kiwi, fragole, limoni, arance, pompelmi e agrumi in generale in quanto questi frutti sono molto ricchi di vitamina C, infine melone, mango, pesche, albicocche, etc. in quanto ricchi di betacarotene;

- **Pesce**, da consumare almeno tre volte a settimana poiché rappresenta un'ottima fonte di Omega-3, quindi aiuta a migliorare l'elasticità delle membrane delle cellule (comprese quelle vascolari) e ha effetti antitrombotici per il microcircolo;
- Frutta secca a guscio (**noci**, nocciole, mandorle) e semi, in quanto ricchi anch'essi di Omega-3;
- **Alimenti integrali**, come riso integrale, pasta integrale, pane integrale, etc. poiché, grazie all'elevato contenuto di fibra, riducono il picco glicemico e favoriscono il senso di sazietà.

## Consigli comportamentali

- Praticare con costanza esercizi fisici mirati alle gambe. Qualche esempio: passeggiare per strada, al parco, etc. per mezz'ora al giorno oppure, quando possibile, **camminare in acqua**. Se non c'è tempo di muoversi per impegni lavorativi, familiari o di salute, è utile alternare la posizione in punta di piedi con l'appoggio sui talloni o praticare la "marcia su posto" avendo cura di alzare bene le ginocchia per stimolare la contrazione muscolare e favorire l'azione di "pompa" esercitata dai muscoli delle gambe sul ritorno venoso. Adatti anche gli sport aerobici (andare in **bici**, nuotare, **nordic walking**, etc.), caratterizzati da lunga durata e medio-bassa intensità: si consiglia, in particolare, di allenarsi per un minimo di 150 minuti a settimana, ottimali 300;
- Mantenere un corretto peso corporeo. L'eccesso di peso può favorire un ritorno venoso più difficile ma, soprattutto, l'obesità si associa ad una riduzione dell'attività fisica con conseguente instaurarsi di un circolo vizioso pericoloso per la salute, specialmente in caso di insufficienza venosa. Per valutare lo stato del tuo indice di massa corporea (BMI) e la tua massa grassa puoi utilizzare **questa semplice App**, mentre per aiutarti a perdere peso in modo sano puoi scaricare gratuitamente **questo programma di controllo del peso**, che dispensa gustosi menu della tradizione italiana costruiti sulla base delle calorie che dovresti assumere ogni giorno;
- Indossare calzature comode e della giusta altezza. Un tacco a spillo alto o un tacco troppo basso limitano il movimento di "pompa" della gamba perché costringono il ginocchio in iperestensione. Un tacco di altezza compreso tra i 3 e i 4 cm, invece, è l'ideale per aiutare la normale curvatura del piede e favorire una buona spinta del sangue verso l'alto. Anche vestiti molto stretti possono ostacolare il ritorno venoso e pertanto sono sconsigliati;
- Evitare il caldo eccessivo. L'esposizione al sole prolungata e nelle ore più calde causa un surriscaldamento dei tessuti e vasodilatazione prolungata delle vene;
- **Non fumare**. Il fumo causa rigidità delle pareti vascolari, danneggiandone la fisiologica elasticità.
- Chiedere al proprio medico di fiducia se sia il caso d'integrare la dieta con preparati a base di polifenoli (flavonoidi). Non assumere integratori senza specifica prescrizione medica.

## Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

### Autore:

**Dr.ssa Laura Iorio**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

### Supervisione scientifica:

**Dr.ssa Michela Barichella**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Responsabile UOS Dietetica Nutrizione Clinica ASST-G PINI-CTO MILANO