

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 al cuore. È un disturbo molto diffuso che colpisce soprattutto le donne e che tende ad aggravarsi nella stagione calda. Gambe gonfie e vene varicose sono alcuni sintomi legati alla malattia.

CAUSE DELL'INSUFFICIENZA VENOSA

Esistono due forme di insufficienza venosa:

- **insufficienza venosa organica** alla base della quale vi è una dilatazione delle pareti delle vene (comunemente definite varici) che può derivare a sua volta da varie cause come gravidanze, sovrappeso, ritenzione idrica etc.,
- **insufficienza venosa funzionale** data da un sovraccarico di lavoro delle vene che può essere causato da posture errate, scarso movimento degli arti inferiori o alterazioni della pompa muscolare.

L'insufficienza venosa è favorita dalla presenza di vari fattori di rischio tra cui, l'ereditarietà, uno stile di vita **sedentario**, il tipo di attività lavorativa (lavori svolti in piedi), possibili sbalzi ormonali e gravidanze.

SINTOMI DELL'INSUFFICIENZA VENOSA

Le manifestazioni di un disturbo circolatorio delle gambe sono molte, differenti e possono nel tempo progredire compromettendo la qualità di vita delle persone colpite:

- senso di pesantezza alle gambe,
- dolore (in particolare dopo lunghe ore in piedi),
- gonfiore di caviglie e polpacci ma anche gonfiore dell'intera gamba associato a prurito e formicolio,
- crampi, in particolare nel corso della notte,
- comparsa di capillari o piccole macchie dovute alla fuoriuscita di liquidi dai capillari,
- vene varicose (vasi eccessivamente dilatati, caratterizzati da un percorso tortuoso e ben visibili attraverso la pelle).
- nelle forme più gravi del disturbo si può arrivare alla comparsa di ulcere della pelle.

DIAGNOSI, TRATTAMENTO E COMPLICANZE DELL'INSUFFICIENZA VENOSA

Come per altre patologie, anche nell'insufficienza venosa è importante riconoscere i primissimi sintomi d'esordio e rivolgersi a medici specializzati come un **angiologo** o un **flebologo** così da poter effettuare una valutazione clinica completa con esami strumentali (**eco-doppler** o **angiografia**) e poter intervenire celermente limitando i possibili danni.

Nel caso in cui il ristagno di liquidi assuma la forma di **edemi** (tumefazioni) veri e propri, con significativo **aumento** della circonferenza della **caviglia** e del **polpaccio** o sia presente in altre parti del corpo, è necessario informarne tempestivamente il medico curante per escludere cause diverse dalla insufficienza venosa (es. **malattie cardiache**, **renali**, **epatiche**). Stesso dicasi nel caso in cui il gonfiore appaia rapidamente o sia limitato ad un solo arto.

Uno stile di vita **sedentario** e una **cattiva alimentazione** sono tra i fattori di rischio dell'insufficienza venosa, pertanto, una corretta alimentazione è il primo trattamento per questa patologia.

Scopo della dieta sarà quello di prevenire un eccesso di peso causa di gambe gonfie e insufficienza venosa e garantire l'apporto di alcuni micro e macro-elementi fondamentali per favorire una corretta circolazione sanguigna.

L'insufficienza venosa può essere **curata con farmaci**, che però hanno l'effetto di ridurre i disturbi e rallentare l'avanzare della malattia, senza però risolverne la causa. Nel caso in cui i problemi sorgano da malfunzionamento del sistema cardiovascolare vengono prescritte **calze elastiche**. Se invece l'insufficienza è dovuta alla presenza di varici, può essere risolta con **l'asportazione** di queste, intervento solitamente effettuato in day hospital.

DIETA PER INSUFFICIENZA VENOSA: RACCOMANDAZIONI GENERALI

- Privilegiare alimenti ricchi di bioflavonoidi e antociani, **antiossidanti** che si trovano nella **verdura** e **frutta** di colore **rosso-viola**

che agiscono sul tono e sull'elasticità dei vasi e dei capillari, contrastando in modo efficace il ristagno di sangue.

- Consumare alimenti ricchi di **vitamina C**, potente 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.
- Privilegiare alimenti ricchi di **Omega3**, acidi grassi con azione preventiva sulla salute delle vene e del cuore.
- Limitare alimenti ricchi in grassi saturi.
- Limitare **zuccheri** semplici causa di aumento di peso
- Limitare il **sodio** (sale).
- Frazionare l'alimentazione in 3 pasti principali e 2 spuntini, evitando pasti abbondanti.

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 specialista.

ALIMENTI DA LIMITARE CON L'INSUFFICIENZA VENOSA

- **Sale**. Ridurre al **minimo il sale aggiunto** alle pietanze per insaporirle poiché fonte di **sodio** elemento con ruolo primario nella distribuzione dei liquidi corporei.
- **Alimenti in scatola** per il loro contenuto di **sodio** usato per la conservazione.
- **Insaccati** per il loro contenuto di sale previsto nella lavorazione.
- **Evitare i grassi trans** che si possono trovare in prodotti industriali e artigianali da forno, cibi da fast-food e cibi precotti. I grassi saturi trans presenti in questi alimenti possono danneggiare il tessuto vascolare e la circolazione sanguigna.
- **Zucchero semplice**, (bianco o di canna) da aggiungere a cibi e bevande in tavola e in cucina, dolci, caramelle, bibite zuccherate, sciroppi aromatizzanti, ma anche miele, sciroppi vegetali e succhi di frutta anche quando indicato senza zuccheri aggiunti perché contengono naturalmente **fruttosio**. Lo zucchero semplice favorisce **sovrappeso** e la formazione di **massa grassa**.
- **Alcool**, ricco di calorie "vuote".

DIETA PER INSUFFICIENZA VENOSA: CIBI CONCESSI E CONSIGLIATI

- **Acqua**, almeno **1,5-2 litri di liquidi al giorno** (preferibilmente acqua oligominerale naturale). L'**idratazione** è fondamentale per un buon funzionamento del sistema cardiovascolare.
- **Verdura**, almeno una porzione ad ogni pasto. Tra le verdure preferire e consumare **crude**: peperoni, pomodori, lattuga, radicchio, ricche di **vitamina C**, ed anche verdure, crude o cotte, **rosse-arancioni** come pomodori, carote, zucca, peperoni, per il loro contenuto di betacarotene.
- **Frutta**, tre porzioni al giorno meglio con buccia (naturalmente ben lavata). Privilegiare frutti rossi come mirtillo, ribes e more ricchissimi di antociani (particolarmente utili per il microcircolo); ananas poiché grazie alla bromelina, un enzima che svolge un'azione antinfiammatoria, stimola l'eliminazione dei liquidi e pertanto agisce sui tessuti gonfiati dal ristagno dei liquidi causato dall'insufficienza venosa; **Kiwi**, fragole, arance, limoni e agrumi in generale, perché ricchi di **vitamina C** e infine melone, melograno ricchi di betacarotene.
- **Pesce**, importante fonte di **omega3** migliora l'elasticità delle membrane delle cellule comprese quelle vascolari e ha effetti antitrombotici per il microcircolo.
- **Frutta secca a guscio e semi** al naturale per il loro contenuto in **omega 3**: semi di lino, **noci**, **mandorle**, **pistacchi**.
- **Spezie** per insaporire gli alimenti e ridurre il consumo di sale, in particolare il **peperoncino** grazie alla presenza di **capsaicina** sembra migliorare la circolazione periferica.
- **Alimenti integrali**, cereali come riso, pasta, pane integrali, che riducono il picco glicemico.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI PER CHI SOFFRE DI INSUFFICIENZA VENOSA

- Esercizio fisico mirato alle gambe. Camminare a passo svelto per mezz'ora al giorno, se non è possibile per impegni lavorativi o familiari o di salute è utile alternare la posizione in punta di piedi con l'appoggio sui talloni o praticare la "marcia su posto", alzando bene le ginocchia per stimolare la contrazione muscolare e favorire l'azione di "pompa" esercitata dai muscoli delle gambe sul ritorno venoso.
- 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 del piede verso l'alto. Anche vestiti molto stretti possono ostacolare il ritorno venoso.
- Evitare il caldo eccessivo. L'esposizione al sole prolungata e nelle ore più calde causa un surriscaldamento dei tessuti e vasodilatazione prolungata delle vene.
- 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 le gambe gonfie.
- Non fumare. Il fumo causa rigidità delle pareti vascolari danneggiando la fisiologica elasticità.
- Regolare l'intestino in caso di stitichezza perché quest'ultima può stimolare una insufficienza circolatoria venosa il più delle volte dovuta all'aumento della pressione a livello addominale e un rallentamento del flusso sanguigno in quest'area.

Autore:

Pubblicazioni Dr.ssa Iorio

Bibliografia

1: He J, Ma F, Yao J, Premaratne S, Gao H, Xu Z, Li J, You T, Du X, Xu H, Yu Y, Zhang Q, Jiao L, Zhang J, Ma T, Su X, Zhang W, Wang S, Sun L, Hao B, Yang T. Dietary Effects on Chronic Venous Disease. *Ann Vasc Surg.* 2023 Jan;88:257-267. doi: 10.1016/j.avsg.2022.06.015. Epub 2022 Jul 8. PMID: 35817383.

2: Gao RD, Qian SY, Wang HH, Liu YS, Ren SY. Strategies and challenges in treatment of varicose veins and venous insufficiency. *World J Clin Cases.* 2022 Jun 26;10(18):5946-5956. doi: 10.12998/wjcc.v10.i18.5946. PMID: 35949828; PMCID: PMC9254182.

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 dispensati dal proprio medico curante.