

Gambe pesanti e vene varicose: cosa mangiare per migliorare la circolazione

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

■ [Cosa sono le vene varicose?](#)

■ [Perché vengono le vene varicose?](#)

■ [Che problemi possono dare le vene varicose?](#)

■ [Come contrastare la formazione delle vene varicose?](#)

■ [Attenzione a sale e spezie](#)

■ [Leggi anche](#)

Cosa sono le vene varicose?

“Saran belli gli occhi neri, saran belli gli occhi blu, ma le gambe, ma le gambe, a me piacciono di più!” cantava il Trio Lescano negli anni '30. Eppure, con l'avanzare dell'età, le gambe rischiano di diventare più pesanti e meno belle, spesso a causa delle vene varicose.

- Le **vene varicose** sono delle **dilatazioni dei vasi venosi** (cioè i vasi in cui scorre il sangue carico di anidride carbonica), che tendono ad assumere **un andamento tortuoso**, in particolare a livello superficiale nelle gambe.

Perché vengono le vene varicose?

La causa delle vene varicose è ancora sconosciuta, ma sembra che uno dei fattori scatenanti sia **la debolezza delle pareti dei vasi sanguigni**, che può essere anche ereditaria. I vasi sanguigni indeboliti perdono elasticità e tendono a rigonfiarsi.

- L'indebolimento delle pareti tende a rendere più lunghe e larghe le vene. Queste, compresse nello stesso spazio in cui si trovavano prima di allungarsi ed allargarsi, tendono ad attorcigliarsi su se stesse prendendo la caratteristica forma a “**serpentelli verdi**” sotto la cute.
- La perdita della normale forma delle vene impedisce alle valvole presenti al loro interno di funzionare correttamente, quindi di fare in modo che il sangue **scenda verso il basso invece di andare in alto**, verso il cuore, per essere poi ossigenato nei polmoni. Ciò causa un ulteriore ristagno sanguigno.

- **Le donne sono più soggette degli uomini** allo sviluppo di vene varicose, soprattutto durante **la gravidanza**. La comparsa delle vene varicose è favorita da tutte quelle condizioni che **aumentano la pressione a livello delle gambe**, come come **l'obesità**, la **stitichezza** e la **posizione eretta prolungata**, soprattutto in ambiente caldo

Che problemi possono dare le vene varicose?

I principali sintomi delle vene varicose sono:

- **sensazione di pesantezza, stanchezza e/o indolenzimento alle gambe;**
- **sensazione di bruciore, a volte accompagnato da gonfiore;**
- **dolore** (che diventa più forte dopo essere stati seduti o in piedi per lungo tempo);
- **prurito**

Spesso possono comparire alterazioni cutanee, **come dermatiti e arrossamenti**, dovuti al grattamento della varice. La conseguenza più grave è **l'ulcera varicosa**, una lesione sanguinante. Inoltre, le persone particolarmente suscettibili possono sviluppare complicanze come **la flebite**, un'infezione delle vene, e **la trombosi venosa superficiale**, ovvero l'occlusione del vaso venoso a causa di un coagulo la cui formazione viene favorita dal ristagno di sangue.

Come contrastare la formazione delle vene varicose?

Il controllo del peso, soprattutto per le donne in menopausa, e un'**alimentazione equilibrata** possono sicuramente aiutare in caso di vene varicose e gambe pesanti.

- Puoi iscriverti a **Calorie & Menu** per ottenere **subito gratis 4 menu personalizzati per le tue calorie giornaliere**, oltre che un piano di attività fisica che ti aiuterà a mantenere un buon peso. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare **la versione latte-ovo-vegetariana**. Le donne in menopausa, che hanno bisogno di assumere meno calorie, possono iscriversi, sempre gratuitamente, a **Calorie & Menu per la Menopausa** (dieta onnivora) **oppure a Dieta L.O.Ve. (latte-ovo-vegetariana) per la Menopausa.**

Per quanto riguarda la dieta, alcune sostanze contenute nei cibi possono aiutare contro le vene varicose.

In particolare:

- **Gli antiossidanti**, come i **bioflavonoidi e le vitamine A, C ed E**. Gli antiossidanti si trovano soprattutto **in frutta e verdura fresche**, per questo bisogna mangiarne in abbondanza, cercando di variare spesso i colori e le qualità degli ortaggi. Il **betacarotene** (precursore della vitamina A) è contenuto in tutti i vegetali di **color giallo-arancione** (es. zucca, carote, patate dolci, pesche, melone, ecc.); la **vitamina A** si trova in abbondanti quantità negli alimenti di origine animale come Grana Padano DOP, uova, pesce, nel fegato, ecc.; la **vitamina C** si trova soprattutto nei **kiwi**, nelle fragole, negli agrumi (limoni, arance, mandarini, ecc.) e in tutta la frutta acidula in generale; infine, la **vitamina E** si trova nei frutti oleosi come le olive (quindi anche **nell'olio di oliva**), nella frutta secca oleosa come **noci e mandorle**, e nei semi di grano.
- **L'acqua e le sostanze ad azione diuretica**, importanti per ridurre il gonfiore alle gambe. È consigliabile bere ogni giorno almeno **1,5 litri di acqua naturale oligominerale** e consumare gli **alimenti più ricchi di acqua**: anguria, melone, ciliegie, ananas, cetrioli, lattuga, sedano, pomodori, ecc. Alcune verdure, in particolare **i carciofi e gli asparagi**, svolgono un'azione depurativa e diuretica per l'alto contenuto di acqua.
- **Oligoelementi**, come il **manganese e il cobalto**. Queste sostanze **fortificano il sistema immunitario** e riducono la sensazione di pesantezza agli arti inferiori. Sono contenuti soprattutto nei **peperoni rossi e gialli** (crudi), **nelle prugne gialle, nel riso venere, nella quinoa**, nei prodotti fermentati della **soia**, nelle **frattaglie animali** (reni e fegato), **nel pesce** (inclusi alcuni molluschi come ostriche e vongole) **e nel latte**.
- **Sostanze con azione vasoprotettrice**, contenute specialmente **nel tè, nel vino rosso e nei mirtilli neri**.
- **Acidi grassi insaturi, quali omega 3 e omega 9**, poiché favoriscono una buona circolazione sanguigna. Si trovano prevalentemente **nei pesci grassi** (salmone, tonno, aringa, ecc.), **nella frutta secca a guscio e negli oli vegetali**.

Tieni a mente che un intestino regolare, favorito da un corretto consumo di acqua e di fibre, favorisce la salute delle tue vene.

Attenzione a sale e spezie

È fondamentale **evitare di consumare quantità eccessive di sale**, poiché il sodio, **aumentando la pressione arteriosa**, causa un maggiore stress alle pareti dei vasi.

- Ricorda che l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un consumo giornaliero **non superiore a 5 g di sale** (un cucchiaino, che corrispondono a 2 g di sodio), considerando non solo quello che aggiungiamo all'acqua di cottura della pasta o del riso, o quello che mettiamo in tavola per condire, ma anche quello contenuto **in tantissimi alimenti** (es. insaccati, salsa di soia, cibi in scatola, alimenti pronti, maionese e topping vari, ecc.).

È buona regola limitare anche l'uso **delle spezie**, in quanto possono stimolare **l'infiammazione e la dilatazione delle pareti dei vasi sanguigni**.

- Per condire i primi piatti, le zuppe, le minestre, i minestrone o i passati di verdure **al posto del sale**, puoi utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio **è il più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, inoltre apporta buone **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine B2, B12 e vitamina A**, e anche **antiossidanti come zinco e selenio**. Grana Padano DOP è **naturalmente privo di lattosio**, perciò, nelle giuste quantità e frequenze, può essere consumato in tranquillità da chi è **intollerante allo zucchero del latte**.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca

Leggi anche

{article-slider}

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.