

di **Corrado Giua Marassi**
docente di fitoterapia clinica
Università di Trieste
e di Madrid

Che fastidio, le gambe

Sono in totale 20.000.000 gli italiani affetti da insufficienza venosa, disturbo che si manifesta maggiormente nelle donne, in età compresa tra i 40 e i 50 anni. Oggi in realtà, questi standard sono messi in discussione dai continui casi osservati, i quali dimostrano come la patologia si stia manifestando fra i pazienti piuttosto prematuramente. Parlare di **insufficienza o stasi venosa (IV)** si-

Gonfiore, pesantezza, indolenzimento, ma anche vene e capillari in evidenza. L'insufficienza venosa con la stagione calda si fa sentire di più. Il consiglio fitoterapico può alleviare i disturbi

gnifica far riferimento alla difficoltà del sangue venoso, carico di tossine e scorie, di risalire nel suo percorso dalla periferia verso il cuore. Questo tragitto è assicurato da valvole che a loro volta impediscono il ritorno del sangue verso la periferia, grazie anche ai muscoli che, per merito della contrazione, pompano il sangue verso il cuore.

Altri due fattori molto importanti sono: l'elasticità dei vasi sanguigni e la capacità aspirante del cuore. Le interferenze su questi quattro meccanismi comporteranno un'insufficienza funzionale del sistema venoso, che blocca il sangue nel rientro verso il cuore, il quale, inevitabilmente, si accumulerà nelle vene (**stasi**). Il rallentamento del flusso ematico determina ipossia a livello capillare, con conseguente aumento in zona di radicali liberi. È proprio da qui che nasce il danno biologico sulle cellule endoteliali: il vaso si dilata, le fibre muscolari che circondano l'endotelio si allentano, provocando la perdita del tono venoso.

In seguito alla stasi compare un'**infiammazione locale** mediata dai leucotrieni, i più potenti stimolatori della permeabilità capillare (mille volte più forti dell'istamina). A questo punto che cosa succede? Inizialmente avviene una fuoriuscita di liquidi e cellule nei

Parametri clinici da valutare per la diagnosi di insufficienza venosa

- ☞ Dolore
- ☞ Varici
- ☞ Lipodermatosclerosi (cellulite)
- ☞ Edema e volume dell'arto
- ☞ Funzione della pompa muscolare
- ☞ Velocità di guarigione delle ulcere
- ☞ Valutazione clinica complessiva e intensità dei sintomi
- ☞ Qualità della vita riportata dal paziente

Come classificare l'insufficienza venosa

- | | |
|---------------------|---|
| Classe 0/1 | Assenza di segni visibili o palpabili di malattia venosa. |
| Classe 2 | Presenza di varici senza edema o alterazioni cutanee. |
| Classe 3 | Edema con o senza varici e senza alterazioni cutanee. |
| Classe 4/5/6 | Alterazioni cutanee suggestive di malattia venosa, incluse ulcere guarite o aperte, con o senza edema o varici. |

tessuti circostanti, con formazione di **edema**. Poi, gli enzimi liberati in seguito all'infiammazione idrolizzano l'elastina e l'acido ialuronico, costituenti strutturali del tessuto connettivo sottocutaneo, utile come sostegno e rinforzo per i vasi; questo evento, unito alla diminuzione del tono vasale porta progressivamente alla formazione delle **varici**. A risentire di tutto ciò saranno le gambe, le quali non saranno solo pesanti e indolenzite -specialmente in orario serale o dopo una prolungata permanenza in piedi- ma anche segnate in superficie dalle vene che, affiorando, creano dei visibili rilievi. Gonfiore localizzato sotto le caviglie, sensazioni come formicolii, dolori e crampi muscolari al polpaccio, con improvviso



Attenzione alle red flags da riconoscere e inviare al medico: tromboflebite e ulcera venosa

senso di calore, sono i sintomi che il paziente avvertirà a seguito dell'insufficienza venosa.

Fattori di rischio da indagare

- Predisposizione genetica (debolezza congenita della parete venosa che si manifesta clinicamente in situazioni particolari come gravidanza o modificazione dell'attività fisica o del peso corporeo);
- Fattori ormonali (ciclo mestruale, menopausa o uso di contraccettivi orali possono accentuare il problema);
- Gravidanza (a causa delle variazioni ormonali, il progesterone svolge una funzione vasodilatatrice, e della compressione da parte dell'utero sulle vene addominali profonde);
- Stare a lungo fermi in piedi o seduti;
- Sovrappeso e obesità (per aumento del carico pressorio sulle vene e affaticamento del cuore);
- Scarpe non adatte (impediscono al piede di agire da pompa per il ritorno del sangue verso il cuore);
- Caldo (per l'effetto vasodilatatore);
- Depilazione (shock termico).

Attenzione alle red flags da riconoscere e inviare al medico:

Tromboflebite - Ulcera venosa

Trattamento dell'insufficienza venosa

Prima di spiegare come dovrà avvenire l'approccio terapeutico all'IV occorre fare una piccola premessa. Infatti, per contrastare il manifestarsi dell'insufficienza venosa bisognerà evitare tutte quelle condizioni che facilitano la sua stessa comparsa, e quindi: **sedentarietà, eccessiva stazione eretta, obesità.** Grande alleata a tal proposito sarà un'attività fisica moderata, poiché la contrazione alternata dei muscoli flessori ed estensori della gamba si trasforma in un'attività di pompa, in grado di facilitare il deflusso ematico verso il cuore.

Tra i rimedi per sconfiggere l'IV troviamo la **terapia sclerosante**, consigliata in caso di varici molto piccole, che consiste nell'iniezione di una sostanza, capace di distruggere questi minuscoli vasi. In caso di varici estese e flebiti, invece, è consigliato l'**intervento chirurgico con sclerotizzazione della safena.** Per quanto riguarda la **terapia compressiva** è consigliata in tutte le fasi, e prevede l'uso di calze elastiche, studiate per assicurare una compressione graduale, dal basso verso l'alto, contrastando, dall'esterno, l'aumento di pressione all'interno.

Il consiglio fitoterapico in angiologia

La fitoterapia in angiologia offre numerose e ben conosciute possibilità d'intervento e gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione e nella risoluzione della sintomatologia. Non è un caso che la maggior parte dei farmaci presenti in commercio derivi direttamente da piante.

Parliamo in questo caso di un **insieme di principi attivi** e altri elementi della pianta originale, che garantiscono un effetto equilibrato e ben tollerato dall'organismo.

Proprio nella fase iniziale del disturbo è possibile stimolare la circolazione degli arti inferiori ricorrendo a piante definite **vasoattive**, flebo toniche, le quali agiscono sulla microcircolazione rinforzando i capillari venosi.

Queste sostanze complesse naturali hanno prevalentemente un'azione **antiossidante** e provocano una **diminuzione della permeabilità vasale**, con conseguente **riduzione della fragilità dei capillari.**

È importante ricordare che l'attività ottenibile con una pianta non può essere riprodotta soltanto con la somministrazione di uno dei suoi principi attivi isolati. Tuttavia, questi elementi sono in grado di bloccare la sintesi dei mediatori dell'infiammazione e di stimolare la creazione di nuovo collagene a supporto dei tessuti che fungono da sostegno. La tipologia delle forme con cui intervenire varia secondo i casi da risolvere. La strategia più efficace, per affrontare l'insorgere e il progredire della patologia venosa, sarà l'azione combinata fra prodotti per uso interno con quelli da applicare localmente.



ISI e NO

SI

- Scarpe comode, a pianta larga, con tacco di 3-4 cm. Calze elastiche contenitive. Abiti ampi, pantaloni che non stringano.
- Ambienti freschi e ventilati, soprattutto nella stagione calda. *In spiaggia:* è utile rinfrescare spesso le gambe con le nuotate o passeggiando sulla battigia.
- Riduzione del peso qualora si avessero dei chili in eccesso. Abbondante assunzione di fibre per combattere la stitichezza.
- Abbondante assunzione di liquidi: acqua, spremute, tisane.
- Dieta ricca di frutta e verdure fresche. Eventuale supplemento di vitamina C. Cibi meglio se poco salati.
- Tenere sollevati gli arti quando si sta seduti.
- Moderata attività fisica soprattutto camminate: la contrazione alternata dei muscoli flessori ed estensori della gamba facilita il ritorno venoso al cuore. Sono sufficienti 20 minuti di passeggiata al giorno.

NO

- Vita troppo sedentaria, ma anche esercizio fisico troppo intenso (che può causare la rottura dei capillari). Stare a lungo in piedi senza camminare: la posizione eretta accentua il peso che grava sui vasi venosi.
- Stare a lungo seduti con le gambe accavallate.
- Alimenti elaborati, ricchi in grassi di origine animale. Eccessivo uso di sale.
- Eccessivo consumo di bevande alcoliche e di bibite gassate.
- Sovrappeso e obesità, specie se associati a elevati livelli di grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi) e a ipertensione.
- Eccessiva permanenza a elevate temperature ambientali. *In spiaggia:* è sconsigliato stazionare a lungo immobili sotto il sole.
- Tacchi eccessivamente alti. Biancheria intima con elastici troppo stretti. Indumenti attillati che stringono la vita e i fianchi.

Terapia compressiva con calze

TIPO	GRADO COMPRESSIONE	INDICAZIONE
Elastiche	< 6 mmHg	Stessa funzione di una calza normale
Riposanti	6-20 mmHg	Prevenzione soggetti a rischio Gravidanza (18-21 mmHg)
Terapeutiche	24-57 mmHg	IVC

Le principali piante per il trattamento delle flebopatie

Piante	attività prevalente
<i>Ruscus aculeatus</i>	vasocostrittiva
<i>Aesculus hyppocastanum</i>	antiedema
<i>Centella asiatica</i>	cicatrizante
<i>Ginkgo biloba</i>	antiaggregante
<i>Vitis vinifera</i>	leboprotettrice
<i>Hamamelis virginiana</i>	vasotonica
<i>Vaccinium myrtillus</i>	capillarotropica