



## Insufficienza venosa: un fenomeno sociale

Colpisce il 20-50% della popolazione, con prevalenza nelle donne di 3:1 rispetto agli uomini, e impatta significativamente sulle attività quotidiane della persona affetta.

### SINTOMI

I più frequenti sono: **senso di peso** e di **tensione** alle gambe, **dolori** e **crampi** notturni, **prurito** e sensazione di impazienza, **edema** distale (gonfiore alle gambe e alle caviglie), **formicolii** agli arti inferiori e capillari.

### TERAPIA TERMALE SULFUREA SALSOBROMIODICA

Tutte le patologie vascolari croniche venose, arteriose e linfatiche possono trovare giovamento **a livello preventivo, curativo e riabilitativo** attraverso: **balneoterapia, idromassaggi, ginnastica** e percorsi vascolari **in acqua sulfurea salsobromoiodica** e ginnastica rieducativa circolatoria. Inoltre, è possibile applicare, in associazione terapeutica, **tecniche più tradizionali** di linfo/flebo drenaggio manuale o meccanico e di elastocompressione.

### REGOLE E CONSIGLI DA SEGUIRE

- **Evitare di rimanere in piedi o seduti** per lunghi periodi
- **Sollevarle o muovere spesso le gambe**, imitando il movimento dei pedali e sollevandosi più volte sulle punte dei piedi
- **Salire e scendere le scale**, piuttosto che utilizzare l'ascensore
- Indossare **scarpe comode**, evitando tacchi troppo alti o troppo bassi (ideale il tacco di 4 cm)
- **Evitare fonti di calore** diretto come il riscaldamento a pavimento
- **Preferire la doccia** fredda-tiepida al bagno in vasca
- **Dormire con le gambe sollevate** dal piano del letto di circa 10 cm
- Fare attenzione a **non urtare oggetti** con le gambe, specialmente in presenza di vene varicose
- L'attività fisica ideale è il **nuoto**, le **passeggiate** e la **bicicletta**
- **Prendere il sole evitando** l'esposizione nelle **ore più calde**
- In **gravidanza**, indossare dal primo giorno **collant elastici** adeguati
- Adottare **stili di vita sani**: evitare il sovrappeso, praticare sport, non fumare (il fumo è dannoso ad arterie e vene), bere molta acqua
- **Evitare indumenti attillati** che possono stringere e comprimere le vene superficiali (effetto laccio)
- **Tenere regolato l'intestino**, in quanto la stitichezza può ostacolare la circolazione venosa
- Per quanto riguarda l'**alimentazione**, mangiare molta **frutta e verdura**. In particolare:
  - mirtilli, frutti di bosco, uva nera (azione antiossidante protettiva sui vasi sanguigni)
  - pomodori, patate, banane
  - pompelmo, arance e kiwi (ricchi di vitamina C),
  - peperoncino (ricco di vitamina A, E, C)
  - pesce azzurro e salmone (ricchi di acidi grassi che mantengono il sangue fluido e di zolfo che favorisce l'eliminazione delle scorie)
  - **evitare alcolici e caffè**



#### Dott. Francesco Puccio

Medico Chirurgo,  
responsabile dei Servizi  
di Medicina Vascolare  
e Gastroenterologia  
di Terme di Sirmione

Specializzato in Chirurgia Generale, Vascolare e d'Urgenza all'Università di Bologna, è stato Primario di Chirurgia Generale all'Ospedale di Manerbio e Direttore del Dipartimento di Chirurgia dell'Azienda Ospedaliera di Desenzano. Past President del Capitolo Italiano dell'American College of Surgeons (ACS), è membro di numerose società scientifiche, autore di 150 pubblicazioni e di 5 monografie.

Dal 2017, a Terme di Sirmione è responsabile dei Servizi di Medicina Vascolare e Gastroenterologia e membro del Comitato Scientifico.

#### Prenota la tua visita

0309904923  
[termevirgilio@termedisirmione.com](mailto:termevirgilio@termedisirmione.com)

#### Chiedi al medico

[blog.termedisirmione.com](http://blog.termedisirmione.com)

#### Approfondisci su

[termedisirmione.com/it/salute/cura/servizio-vascolare](http://termedisirmione.com/it/salute/cura/servizio-vascolare)

#### Seguici sui social

  @termevirgilio



TERME DI SIRMIONE