

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor **Renato Raimo**
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,
esperto in piante medicinali e fitopreparatore
www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com



GAMBE DA GAZZELLA

Camminare è il modo più semplice e congeniale per mantenerci in salute e vivere in armonia, un passo dietro l'altro, una gamba dietro l'altra. Fisiologicamente si stimola la pompa muscolo-plantare e si favorisce la riattivazione della circolazione. Attenzione, però: un "sano" camminare richiede una circolazione venosa "ottimale". Ne sa qualcosa chi soffre di insufficienza del circolo venoso ed è limitato proprio in questa attività quotidiana fondamentale.

Infatti, il rallentamento del **flusso sanguigno** determina un ristagno del sangue nella parte inferiore delle gambe con conseguente riduzione dell'apporto di ossigeno e delle sostanze nutritive alle pareti del vaso venoso. La funzionalità dell'arto si riduce e si può andare incontro a de-

generazione cellulare. L'**insufficienza venosa** è un disturbo piuttosto comune, può restare asintomatico per lungo tempo ma, una volta consolidata, questa patologia diventa abbastanza seria.

I **sintomi principali** che si manifestano sono gambe stanche o pesanti, dolori o bruciori al polpaccio, gambe gonfie, crampi notturni agli arti inferiori, dolori che aumentano vicino a fonti di calore, dolori che nella logica fisiologica regrediscono camminando. I tratti più caratteristici dell'insufficienza venosa sono cellule ed emorroidi, couperose e teleangectasie.

Tra le **cause** e i **fattori di rischio** troviamo ereditarietà, gravidanze ripetute, pillola anticoncezionale, fumo e alcol, stipsi, anomalie della po-

stura. Alcuni studi recenti hanno anche scoperto un aumento dell'insufficienza venosa nelle giovani generazioni, forse dovuto a uno stile di vita più sedentario e a una maggiore tendenza all'obesità.

Moltissime persone sono affette dal fastidioso problema delle **teleangectasie** degli arti inferiori, gli antestetici capillari rotti. Un problema non solo estetico, in quanto spesso sono l'espressione più superficiale e facilmente visibile di un'alterazione funzionale del sistema circolatorio venoso periferico. Si localizzano prevalentemente sulla faccia laterale della coscia e a livello del ginocchio, sulla superficie interna e posteriore, in corrispondenza del polpaccio. Più colpite le donne rispetto agli uomini, con un rapporto di 3 a 1.

Molto si può fare in termini di **prevenzione** sia di stile di vita, sia di trattamento fitoterapico. In tal senso la natura è stata generosa nel metterci a disposizione rimedi vegetali i cui principi attivi, correttamente usati, possono dare risultati molto soddisfacenti, anche se quando ci troviamo davanti a teleangectasie conclamate, il massimo vantaggio ottenibile sarà evitare il progressivo peggioramento dei capillari coinvolti e l'insorgenza di nuovi.

Ippocastano, Centella Asiatica e Ginkgo Biloba sono tra le piante maggiormente conosciute, studiate e utilizzate, sia per uso sistemico, sia per uso locale.

L'estate è un vero nemico per chi è affetto dai sintomi di insufficienza venosa. Il **sole**, infatti, riscalda la cute irradiata creando **vasodilatazione** e **danni cellulari**. Le conseguen-



GINKGO, IPOCASTANO E CENTELLA

L'uso in sinergia di Ginkgo, Ippocastano e Centella, unito a una corretta protezione dai raggi solari e a uno stile di vita sano, può essere utile per alleviare i sintomi dei disturbi delle gambe pesanti e prevenire la comparsa o il peggioramento dei capillari in evidenza nei soggetti predisposti.

CONSIGLI PRATICI - Camminare a passo sostenuto almeno 30' al giorno e praticare una moderata attività fisica. Seguire una dieta ricca di frutta e verdure. Ridurre il sale al minimo.

Bere più acqua e spremute. Esercitare movimenti di flesso-estensione dei piedi, preferire scarpe comode con un po' di tacco tra i 3 e i 5 cm. Indossare indumenti comodi. Se necessario beneficiare del supporto di calze elastiche. Evitare lunghe esposizioni ai raggi solari e comunque ricorrere a filtri solari. No ai bagni caldi, preferire docce tiepide.

TERAPIA SINERGICA FITOTERAPICA - Chiedere al farmacista l'abbinamento di:

- ▼ Centella Asiatica, frazione totale triterpenica di Centella Asiatica (FttCa 30-60mg/die), indicata per la prevenzione e il trattamento dell'insufficienza venosa e delle sue complicanze. È utile per migliorare il quadro di insufficienza venosa sin dai primi sintomi e, se assunta periodicamente in trattamenti di mantenimento, aiuta e previene l'indebolimento dei vasi sanguigni e il ritorno del problema;
- ▼ Ginkgo Biloba E.S. nebulizzato e titolato in ginkgoflavonoidi minimo 24% e in terpeni totali minimo 6%; per le proprietà vasotoniche i ginkgo-terpeni ottimizzano la microcircolazione superficiale e svolgono un'azione antiossidante che concorre a rinforzare le pareti dei capillari. In preparati topici da applicare localmente, si rivelano particolarmente utili per attenuare il senso di pesantezza alle gambe;
- ▼ Ippocastano, che ha tra i suoi principi attivi più efficaci l'escina che agisce riducendo la permeabilità capillare in eccesso, favorendo la resistenza delle membrane capillari e mantenendo in condizioni ottimali il tessuto connettivo sottocutaneo.

ze sono visibili a occhio nudo poichè i capillari assumono la classica colorazione bluastra che tende in molti casi a persistere e a dare origine alle teleangectasie. Diventa obbligo proteggere con filtri solari le zone più delicate. La tecnologia farmaceutica consente oggi di usufruire di prodotti sicuri ed efficaci per l'applicazione locale a base di rimedi **fitoterapici** specifici supportati da **filtri solari**. La terapia, per dare i risultati attesi, va protratta per tutto il perio-



do estivo senza mai abbassare la guardia.

La Centella Asiatica, per l'attività della **frazione totale triterpenica** (Fttca) del suo fitocomplesso, stimola la produzione del **collagene** da parte delle cellule delle pareti dei vasi, andando a consolidare e irrobustire l'impalcatura connettivale e contrastando il progredire della patologia. Gingko Biloba favorisce il ripristino della **permeabilità capillare** e migliora il flusso del sangue nei capillari, esplicando un'azione antiossidante e antiradicale sulle cellule. L'Ippocastano, per il suo contenuto in escina, rafforza le pareti dei vasi facilitando il **riassorbimento dei liquidi** e impedendo la fuoriuscita. All'uso locale si può associare quello orale. Sono rimedi di automedicazione e il supporto del farmacista sarà utile anche per capire se occorrono indagini più approfondite.

Buona passeggiata.