

GRAVIDANZA E DISTURBI CIRCOLATORI

È OPPORTUNO AFFRONTARLI TEMPESTIVAMENTE

Varici, capillari, gambe gonfie.

Quando l'utero si ingrossa a causa di una gravidanza e, con tutto il suo peso, comprimendo i vasi sanguigni, gli effetti possono essere sgradevoli, non solo a livello estetico.

Esiste una percentuale di donne, già affette da una patologia venosa prima della gravidanza: in questi casi le modificazioni anatomiche e funzionali che accompagnano la circolazione venosa soprattutto durante gli ultimi mesi possono avere un'accelerazione dei processi varicosi che diventano più gravi e visibili.

Tale rischio aumenta statisticamente dopo la prima gravidanza: le vene varicose peggiorate durante una gravidanza precedente e non curate possono andare in contro a infiammazione (flebite e/o varicoflebite) oppure occlusione di un tratto venoso (tromboflebite).

Alla luce dei fatti che ho esposto, è bene quindi prevenire tali problemi e prendere efficaci contromisure per ridurre l'estensione e l'intensità di tali disturbi in modo da affrontare la gravidanza con le migliori condizioni circolatorie possibili.

Durante la gravidanza e soprattutto nel primo e terzo trimestre, sono possibili disturbi alle gambe quali: **gonfiore, pesantezza, crampi notturni, formicolii, comparsa di capillari anche molto abbondanti e varici di grosso calibro.**

Tutti questi disturbi **sono legati a problemi di circolazione:** il sangue fatica a risalire dagli arti al cuore per una ridotta elasticità dei vasi e ristagna a livello periferico, la stitichezza e il rimanere troppe ore in piedi immobili oltre alla compressione data dall'utero che aumenta mese dopo mese e non da ultimo l'aumento eccessivo di peso per cui, occorre predisporre una corretta strategia per limitare i danni, se non esistono problemi ginecologici importanti; è indispensabile sin dai primi mesi di gravidanza, iniziare una salutare vita sia alimentare (pochi zuccheri, carboidrati, non mangiare per due persone ma alimentarsi soprattutto con alimenti privi di grassi e ricchi di vitamine e sali) che di attività motoria. Il movimento rappresenta la vera medicina per limitare i danni e la stasi circolatoria, favorendo la naturale pompa muscolare di cui siamo provvisti.

Camminare 1h al giorno riduce sensibilmente l'aumento di peso, la stasi (ristagno) e quindi i gonfiore e di conseguenza il formarsi di quell'aumento della pressione venosa che favorisce il comparire di varici e capillari.

Quindi in definitiva:

Combattere la sedentarietà, è consolidato il fatto che fare una leggera attività fisica almeno 60 minuti al giorno è utile. Inoltre la ginnastica in acqua rappresenta un rimedio naturale e molto efficace.

Praticare leggeri massaggi.

Non esporsi in modo eccessivo al sole.

Indossare calze elastiche utilissime contro i gonfiore e la sensazione di pesantezza. Le calze elastiche infatti agiscono favorendo il ritorno del sangue dagli arti al cuore. In gravidanza inoltre riducono la comparsa di capillari evidenti e varici e la possibilità di tromboflebiti.

Farsi curare da uno specialista in Malattie Vascolari se si evidenziano i problemi sopracitati.



Affrontare la gravidanza con molta naturalezza ed equilibrio.

Ricordarsi inoltre che molti problemi riscontrati, si riducono o scompaiono dopo qualche mese dal parto (soprattutto se la donna ha correttamente seguito i consigli sopracitati). Ciò che rimane dopo il parto andrà affrontato con varie tecniche dallo specialista in malattie vascolari.

Dott. A. Lapilli

Villa Chiara - Casalecchio di Reno - Via Porrettana, 170 - Tel. 051/2984900 - Segreteria 051/6446647 - Via di Roncizio, 10 - Bologna - info@asperolapilli.it

Ambulatorio B.B. - Imola Tel. 0542/25534 - Centro CKT di Giorno - Piazza dei Martiri, 1/2 - Bologna

Per appuntamenti 051.6446647