



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Gonfiore delle gambe

17 maggio 2015



Il gonfiore delle gambe è dovuto dall'accumulo di liquidi a livello degli arti inferiori. Il mancato drenaggio ad opera dei vasi linfatici è dovuto ad una cattiva circolazione del sangue venoso che stenta a ritornare al cuore. Questa condizione può essere transitoria oppure è legata a malattie dell'apparato circolatorio. Nel primo caso il gonfiore si associa ad uno stato di affaticamento delle gambe, quando si sta spesso in piedi per lungo tempo, durante la

gravidanza, oppure quando si è costretti a mantenere una posizione forzata. Il tipico esempio è quello dei viaggi lunghi in treno o in aereo.

### Come si manifesta

Il gonfiore si manifesta spesso accompagnato da formicolii, prurito e senso di addormentamento dell'arto e, nei casi di insufficienza venosa cronica, possono comparire anche macchie scure sulla pelle dell'arto interessato.

### Come si cura

Ai primi segni di pesantezza e gonfiore è importante assumere una posizione seduta con le gambe sollevate per favorire il drenaggio linfatico. L'attività fisica poco intensa e costante aiuta a prevenire l'insufficienza venosa. Inoltre mantenere il giusto peso corporeo contribuisce ad un minor affaticamento delle gambe. Può essere utile l'applicazione locale (creme, gel) o l'utilizzo per via generale (compresse, polvere) di prodotti a base di Flavonoidi, come l'Oxerutina o i composti triterpenici come l'Escina e la Centella, che riducono il gonfiore agendo sulla circolazione del sangue, sui capillari venosi in particolare, proteggendoli e rendendoli più tonici ed elastici.

**Autore:** Unione Nazionale Consumatori

**Data:** 17 maggio 2015

