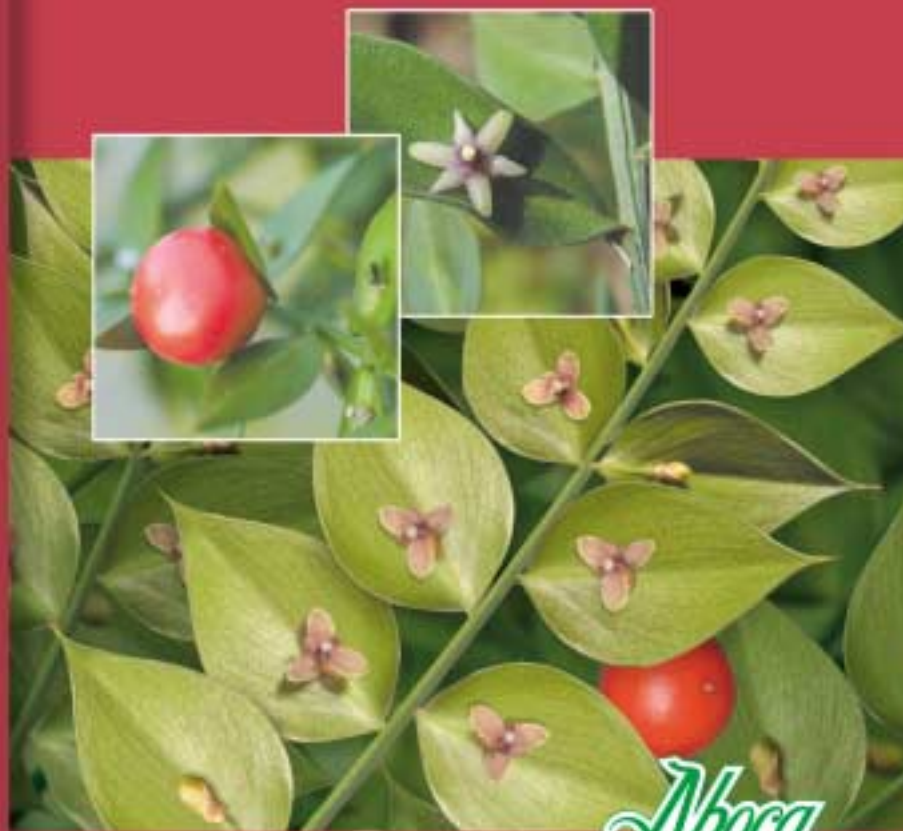


# Le Sostanze Naturali

Gambe leggere  
ogni giorno.

Consigli e informazioni.



*Aboca*  
Erbe e Salute

A cura del Servizio  
Consulenza  
Scientifica

*Aboca*

Le Sostanze Naturali per il Benessere delle Gambe  
Edizione Marzo 2005

*Supplemento a "Aboca informa"*  
*registrato presso il Tribunale di Arezzo*

*Direttore responsabile Michele Casini*

Aboca Servizio Consulenza Scientifica:  
tel. 075-746331/353  
E-mail: info@aboca.it

Aboca S.p.A. Località Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (Ar)  
www.aboca.it

## Quando le gambe diventano pesanti



### Quando le gambe diventano pesanti

Le gambe rappresentano una parte fondamentale della bellezza e della femminilità di una donna. Non tutte le donne però possiedono gambe "da copertina", anzi, una recente indagine compiuta su 22.000 donne di varia età e condizione sociale, ha messo in evidenza come oltre il 70% non è soddisfatto delle proprie gambe e presenta qualche disturbo della normale funzionalità degli arti inferiori legata alla stasi venosa, termine con il quale si intende un rallentamento della velocità del flusso sanguigno, che dai piedi scorre verso l'alto fino a raggiungere la cavità addominale.

Molto spesso si parla di "disturbi venosi", ma non ci si sofferma sul risvolto che questa problematica ha sulla vita di relazione e sulla psiche femminile, non va infatti dimenticato che molto spesso "gambe stanche e pesanti" è anche sinonimo di "gambe brutte".

Le Sostanze naturali. Gambe leggere ogni giorno.

## Gambe stanche

La sensazione di facile stancabilità delle gambe che si presenta tutte le volte che si devono compiere sforzi, come camminare troppo velocemente portando un peso, salire molte rampe di scale, giocare a tennis o fare semplicemente del footing, non dipende certo, come credono tutti, dallo scarso allenamento.

Le gambe diventano stanche perchè la loro muscolatura non riceve la quantità di sangue adeguata e quindi l'ossigeno necessario per poter svolgere appieno il lavoro richiesto.

Un organo o un tessuto infatti, per mantenersi sano, integro e poter svolgere appieno le sue funzioni, deve ricevere un nutrimento adeguato e soprattutto deve essere in grado di smaltire le scorie che derivano dal suo lavoro energetico. Nel caso delle gambe la situazione è molto più complicata. La stazione eretta ha creato condizioni idrodinamiche molto diverse da quelle dei quadrupedi in cui tutto il peso del corpo è uniformemente distribuito su quattro zampe.

Nessun animale soffre di varici o ha le gambe gonfie.

Questa è prerogativa dell'uomo ed in modo particolare del sesso femminile. Il sangue tende, per forza di gravità, a scendere verso il basso. E' solo il tono delle vene e la spinta che proviene dalla muscolatura del polpaccio e dalla pianta del piede, aiutata dalle inspirazioni toraciche, a fare in modo che il sangue ritorni verso il cuore.



Le Sostanze naturali. Gambe leggere ogni giorno.

Le valvole semilunari presenti all'interno delle vene servono proprio per aiutare il ritorno del sangue venoso.

Quando però il sangue non riesce a risalire e si accumula all'interno del vaso venoso, sottoposta a tensione eccessiva la parete venosa diventa sempre meno resistente e tende a dilatarsi, perdendo la propria normale capacità di contenimento nei confronti del sangue: si verifica cioè la progressiva perdita del "tono venoso", che è alla base dei disturbi alla fisiologica funzionalità del microcircolo.

### Quali sono i segnali che indicano un disturbo della fisiologica funzionalità del microcircolo?

Gambe pesanti e indolenzite specialmente alla sera e dopo una prolungata permanenza in piedi.

Vene che "affiorano" formando rilievi visibili sulla gamba.

Gonfiore localizzato al di sotto delle caviglie. Le gambe sono più tese e rigide del solito, come se fossero "di sughero".

Formicolii, prurito e crampi muscolari al polpaccio, con improvvise sensazioni di calore.

Tutti i disturbi della fisiologica funzionalità del microcircolo sono più intensi al termine di una giornata nella quale si è rimasti in piedi molto a lungo, durante i giorni che precedono il ciclo mestruale e sicuramente durante l'estate, specie nelle giornate particolarmente afose.

**Nella stagione estiva i disturbi della circolazione diventano più fastidiosi perché il caldo tende a provocare dilatazione delle vene:** la risalita del sangue è più difficoltosa (è più facile risalire un canale di diametro uniforme che uno che presenta dilatazioni) e si fa più difficile il lavoro delle valvole che impediscono il reflusso del sangue verso il basso.

Chi ha problemi di circolazione eviti perciò non soltanto di esporsi al sole nelle ore più calde, ma anche l'epilazione con cera a caldo, le saune e i bagni con acqua molto calda.

## Chi è a rischio gambe pesanti?

Il 60% degli europei presenta anomalie alle vene delle gambe. Si ritiene che le principali categorie di persone a rischio gambe pesanti siano le seguenti:

### Chi ha familiarità con i disturbi del microcircolo

È ormai noto che la sensazione di pesantezza agli arti inferiori si sviluppa sulla base di una predisposizione genetica rappresentata da una "debolezza" congenita della parete venosa. Tale predisposizione può manifestarsi nel corso degli anni in presenza di condizioni specifiche quali gravidanze, sovrappeso, eventi traumatici, etc.

### Chi segue una cattiva alimentazione

**Alimentazione ricca di grassi e povera di fibre:** vi sono troppi grassi nascosti, in particolare nel fast food e negli alimenti in scatola, surgelati e precotti. Ciò provoca sovrappeso, che comporta un più rapido affaticamento delle gambe e delle vene delle gambe. Inoltre la carenza di fibre dà origine a rallentato transito intestinale che può contribuire alla sensazione di pesantezza agli arti inferiori.



Le Sostanze naturali. Gambe leggere ogni giorno.

### Chi fa poco esercizio fisico

Al circolo vizioso del sovrappeso e della carenza di fibra alimentare si deve aggiungere il fatto che la gente fa troppo poco esercizio fisico a causa della routine giornaliera. Purtroppo, trascurando l'esercizio fisico la pompa muscolare che, con il movimento aiuta in modo naturale la circolazione di ritorno dalle gambe, non viene attivata a sufficienza.

### Chi fa lavori sedentari o che costringono a stare molto in piedi

Sono moltissime le categorie di lavoratori a rischio gambe pesanti: impiegati, commessi, farmacisti, baristi, artigiani, insegnanti. Stare seduti dietro una scrivania o in piedi per prolungati periodi di tempo dietro ad un bancone, favorisce la stasi ematica nelle vene delle gambe e, di conseguenza, lo sviluppo di disturbi venosi.



## Chi viaggia

Uomini d'affari, agenti di commercio, autisti e più in generale tutti coloro che sono costretti a viaggiare per molte ore al giorno in macchina, in treno o in aereo sono a rischio gambe pesanti, è infatti assolutamente sconsigliato rimanere immobili con le gambe piegate per lunghi periodi di tempo, soprattutto durante la stagione calda. In aereo ad esempio si determina spesso, sia per la posizione che per la scarsa pressurizzazione, un gonfiore dei piedi; tale fenomeno è molto più accentuato in persone con disturbi venosi.



Le Sostanze naturali. Gambe leggere ogni giorno.

## Qualche consiglio pratico



E' possibile migliorare sensibilmente l'aspetto delle gambe con un po' di buona volontà e concedendo un pò più di attenzione anche a queste parti del corpo, per renderle sane e belle.

### Docce e massaggi

Prima di tutto, al termine di una lunga e faticosa giornata, è consigliata una doccia fredda alle gambe e subito dopo sdraiarsi tenendo le gambe in verticale appoggiate contro il muro per circa un minuto. A questo punto è consigliato applicare un gel utile per il fisiologico funzionamento del microcircolo effettuando un delicato massaggio orientato verso il cuore. Le funzioni tonificanti e rassodanti dei componenti vengono coadiuvate dalla funzione idratante che rende la pelle delle gambe morbida ed elastica. Un uso quotidiano del gel previene il ristagno delle tossine e favorisce il drenaggio dei tessuti eliminando i gonfiori.

## Un po' di movimento

Occorre ricordare che il peggiore nemico delle gambe è la sedentarietà. Appliciamoci con moto e ginnastica "dolci" per il benessere delle gambe: tutti gli sports che prevedono camminate sono indicati per riattivare la circolazione sanguigna che si trova in difficoltà. La contrazione regolare e ritmica dei muscoli delle gambe rappresenta un mezzo efficacissimo ed assolutamente fisiologico - come un vero e proprio massaggio - per aiutare la risalita del sangue venoso.

Gran parte del lavoro di spinta del sangue venoso verso l'alto viene infatti compiuto dai muscoli delle gambe: in seguito al movimento **la muscolatura agisce come una pompa di propulsione** grazie alla quale il sangue viene sospinto in direzione del cuore.

D'altra parte un'attività fisica troppo intensa potrebbe risultare traumatica e causare la rottura dei capillari. Le attività ideali per le gambe, che rafforzano e tonificano la muscolatura degli arti inferiori, sono la marcia, il jogging, la bicicletta, il nuoto e soprattutto le camminate.

**Camminare.** Iniziate con una passeggiata di 30' a giorni alterni, che terranno in ottimo esercizio cuore e polmoni, mantenendo lo stesso ritmo, testa alta, schiena ritta e muscoli addominali leggermente contratti. Lo spostamento alternato del peso del corpo da un piede all'altro provoca vigorose contrazioni dei muscoli delle gambe, che spingono ulteriormente il sangue venoso verso il cuore.

Quando è possibile, particolarmente consigliato è camminare nell'acqua del mare con il corpo immerso fino al bacino. In questo modo il "massaggio venoso" da parte dell'acqua è molto vantaggioso per la sua compressione decrescente dal basso verso l'alto.

Infine è bene abituarsi a fare le scale con passo deciso sollevando bene le ginocchia. Respirate profondamente, sia salendo che scendendo e se possibile non sostenetevi alla ringhiera.

**Il nuoto** è lo sport d'elezione per chi soffre di pesantezza agli arti inferiori. Anche in gravidanza, quando possibile, è sempre particolarmente utile una bella nuotata, soprattutto in acqua fredda. La posizione orizzontale e i movimenti ritmici ed alternati, caratteristici del nuoto, promuovono una "dolce" attivazione delle pompe venose muscolari.



Le Sostanze naturali. Gambe leggere ogni giorno.





## Al lavoro

Stando per molto tempo in piedi senza contrarre la muscolatura del polpaccio, oppure seduti per tutto il giorno dietro ad una scrivania, è come se i muscoli fossero addormentati ed a volte fanno persino male quando si cerca di muoverli.

**Chi lavora seduto alla scrivania** dovrebbe cercare di alzarsi regolarmente ogni 15-30 minuti per fare qualche passo. Nella posizione seduta mantenere la schiena dritta e aderente allo schienale, le ginocchia appena piegate e i piedi appoggiati su uno sgabello alto circa 20 centimetri.

**Chi invece sta a lungo in piedi** si muova ogni tanto alzandosi sulle punte dei piedi e ridiscendendo, in modo da contrarre i polpacci. Cercare poi di alternare alcuni minuti di riposo, distesi o comunque con le gambe sollevate rispetto al tronco.

## Una corretta alimentazione

Un regime alimentare bilanciato è indispensabile per mantenere il giusto peso forma che, oltre a non affaticare il cuore, favorisce un'efficace azione aspirativa sul ritorno venoso ad opera del sistema respiratorio.

L'aumento di peso favorisce il gonfiore delle gambe, la sensazione di pesantezza agli arti inferiori e accentua i fastidi del piede, del ginocchio e dell'anca.

Una sana alimentazione parte da una buona spesa; due sono i motivi: da una lato evitiamo di avere a portata di mano tentazioni che potrebbero metterci a dura prova, dall'altro una buona provvista ci fornisce gli strumenti giusti.

Vediamo, quindi, voce per voce cosa comprare:

### ■ Proteine

Pesce (merluzzo, orata, tonno, trota, acciughe ecc.)  
Molluschi e crostacei (gamberi, polpo, calamari etc.)  
Carni (pollo, tacchino, struzzo)  
Formaggi magri

### ■ Carboidrati

Verdure e ortaggi  
Frutta  
Orzo, avena in chicchi, segale  
Pasta e pane integrali

### ■ Grassi

Olio di oliva  
Olio di lino  
Frutta secca

Bere molta acqua (almeno un litro e mezzo al giorno) ed assumere una sufficiente quantità di fibre favorisce la depurazione dell'organismo ed assicura una regolare attività intestinale. Il ristagno di scorie nell'intestino che si verifica in caso di rallentato transito intestinale comprime infatti le vene del bacino nelle quali confluisce il sangue venoso proveniente dagli arti inferiori in direzione del cuore.

## Indossare indumenti comodi

Indossare vestiti comodi, freschi e leggeri, evitando i jeans "attillati". Evitare le pancere ed ogni tipo di compressione, sono sconsigliate anche le giarrettiere e le calze autoreggenti che creano un ostacolo al ritorno venoso.

Evitare scarpe strette o a punta, quelle senza tacco o con tacchi molto alti; una giusta via di mezzo è intorno ai 4 cm, specie se con base larga.

Per una migliore traspirazione del piede è preferibile una calzatura in cuoio, piuttosto che scarpe in tela o materiale sintetico. E' bene evitare l'uso di stivali che comprimono o fanno sudare i piedi e le gambe.



## Le piante medicinali specialiste nel benessere delle gambe

Per il benessere delle vene e per prevenire il fenomeno delle gambe pesanti è indubbia l'efficacia di alcune piante medicinali che hanno come azione comune il ripristino delle normali caratteristiche del microcircolo.

### Rusco

*Ruscus aculeatus*



Noto con il nome di "Pungitopo", per tradizione ritenuto di buon auspicio sotto le feste natalizie, il Rusco agisce in maniera efficace e con diverse attività sui vari stadi che caratterizzano il senso di pesantezza agli arti inferiori.

Gli estratti di Rusco garantiscono un apporto di ruscogenine, principi attivi naturali utili per favorire la fisiologica funzionalità del microcircolo, proteggere i capillari e dare sollievo agli arti inferiori appesantiti a fine giornata.

## Centella

*Centella asiatica*



Forse una delle più note tra le piante medicinali impiegate per i disturbi agli arti inferiori, il suo uso è molto diffuso anche nel trattamento degli inestetismi della cellulite e in genere per ripristinare il tono e l'elasticità della pelle.

L'effetto della Centella è legato alla presenza di derivati triterpenici principi attivi naturali utili per la fisiologica funzionalità del tessuto sottocutaneo.

## Vite rossa

*Vitis vinifera*



La Vite rossa è ricca di antocianosidi, una particolare classe di flavonoidi spiccatamente antiossidanti, efficaci nel contrastare l'iperproduzione di radicali liberi e nel favorire la fisiologia funzionalita del microcircolo.

## Amamelide

*Hamamelis virginiana*



Soprattutto nota per le sue proprietà lenitive della pelle, l'Hamamelis è utile nel proteggere le pareti dei vasi, è particolarmente indicata in caso gambe pesanti. Il fitocomplesso si è mostrato efficace contro i radicali liberi, coadiuvando la fisiologica funzionalità del microcircolo. Molto diffuso inoltre l'impiego della pianta per uso esterno, sia sotto forma di estratto che di acqua distillata di Hamamelis, per le pelli irritate e facili all'arrossamento.

## Ginkgo

*Ginkgo biloba*



È caratterizzato dalla capacità di proteggere vene e capillari. Attivo nel migliorare la funzionalità del microcircolo grazie alla presenza di ginkgoflavonglucosidi il Ginkgo biloba risulta essere una pianta utile in caso di sensazione di pesantezza agli arti inferiori .

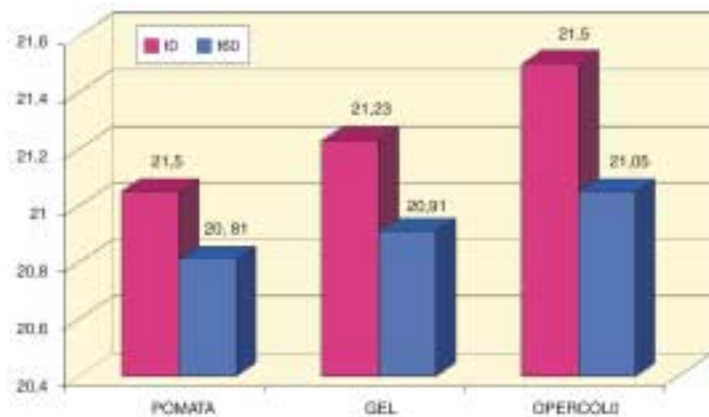
## La Strategia Naturale Funziona

Su richiesta dell'Azienda Aboca, il Consorzio Ricerche e Tecnologie Cosmetologiche (RTC Milano) ha commissionato un "test clinico d'uso" all'Università di Milano (Unità funzionale di Chirurgia Vascolare) allo scopo di valutare efficacia, tollerabilità e accettabilità cosmetica di Ruscoven opercoli, Ruscoven pomata e Ruscoven gel.

I risultati ottenuti dopo 60 giorni di trattamento dimostrano:

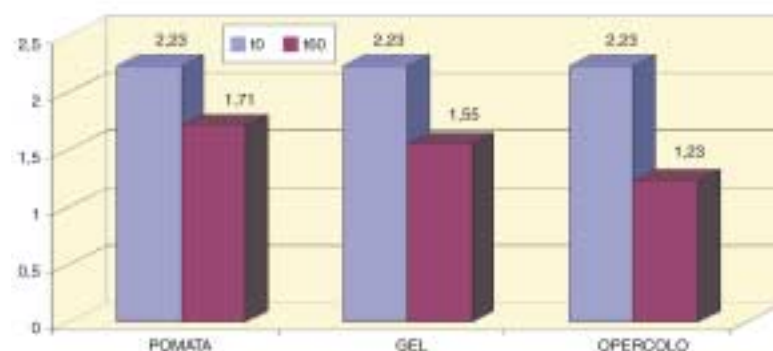
- riduzione dei diametri della caviglia e del polpaccio
- riduzione della sensazione di pesantezza agli arti inferiori

### Misurazione della circonferenza della caviglia



Rappresentazione grafica dei risultati relativi alle misurazioni strumentali della circonferenza della caviglia dei volontari. Nel grafico è riportata la media delle misurazioni effettuate all'interno di ciascun gruppo all'inizio (t0) e al termine (t60) del trattamento; i valori si riferiscono alle misurazioni espresse in centimetri.

### Valutazione del senso di pesantezza



Rappresentazione grafica dei risultati relativi alla valutazione soggettiva della sensazione di pesantezza agli arti inferiori riferita dai volontari all'inizio (t0) e al termine (t60) del trattamento. Nel grafico sono riportate le medie dei punteggi assegnati all'interno di ciascun gruppo attribuendo al parametro considerato un punteggio da 0 a 30 secondo la seguente scala: 0= assente, 1= moderato, 2= importante, 3= severo.

Sulla base dei risultati ottenuti tutti i prodotti testati hanno dimostrato una buona attività nell'alleviare i problemi derivanti da una sensazione di pesantezza agli arti inferiori.



[www.aboca.it](http://www.aboca.it)