

**GENTE SALUTE** GAMBE PESANTI: È IL TORMENTO DI MOLTE DONNE DOPO I 40 ANNI



**PER TUTTO IL GIORNO**  
Le calze a compressione si indossano da mattina a sera e si trovano nei colori di moda.

di Paola Occhipinti

**C**aviglie gonfie, gambe pesanti, varici. Dopo i 40 anni o durante una gravidanza, otto donne su dieci sono alle prese con uno di questi disturbi. Il problema può essere alleviato con l'utilizzo delle calze elastiche a compressione graduata, che oggi sono femminili e in linea con i dettami della moda. Infatti si trovano sia in un'ampia gamma cromatica, dal verde al rubino, sia di filato, ed esistono persino nella versione autoreggente. Sull'argomento "gambe" si è discusso nel corso della recente riunione europea di Eurocom, l'associazione dei produttori di calze di qualità garantita, che ha messo a confronto esperti del settore tessile e medici vascolari.

«Dobbiamo subito precisare una differenza importante tra le calze», spiega il professor Federico Annoni, flebologo, docente all'Università degli Studi di Milano. «Le calze utilizzate per prevenire o risolvere i problemi di circolazione venosa e linfatica non hanno niente a che fare con quelle "a effetto riposante" vendute nella grande distri-

buzione, che offrono sollievo alle gambe, ma non una prevenzione per l'insufficienza venosa e tanto meno una terapia per questo problema. In questo caso sono necessarie le calze a compressione graduata». In che modo agisce la compressione? «È un sistema decrescente: la pressione è massima sulle caviglia e diminuisce man mano che si sale verso la coscia. La forza di compressione viene espressa in millimetri di mercurio (mmHg), da non confondere con i "den" (denari) che indicano lo spessore del filato». Per chi sono indicate? «Parlando di prevenzione le consiglio alle persone "a rischio", cioè chi è in sovrappeso, chi conduce una vita sedentaria o ha una predisposizione familiare. Per loro sono sufficienti le calze indicate con la sigla 18 mmHg. Sono risolutive nella formazione delle varici? «Diciamo che possono prevenire la formazione di varici se si inizia presto a usarle, però bisogna anche camminare molto e fare ginnastica. La calza deve comunque essere di qualità, va acquistata in farmacia o nei negozi di ortope-

**IMPORTANTE LA QUALITÀ: PER QUESTO VANNO ACQUISTATE IN FARMACIA**

**SCONGIURANO L'INTERVENTO**  
La calza terapeutica prescritta dal medico, può anche evitare l'intervento chirurgico che si pratica soltanto nei casi più gravi. L'operazione è poco invasiva e si effettua in anestesia locale.

**LA MANUTENZIONE CORRETTA**

**POSSONO DURARE ANCHE SEI MESI**

«Le calze elastiche vanno indossate alla mattina, utilizzando per scrupolo dei guanti di lattice in modo di evitare che si danneggino», spiega Luca Pinelli amministratore delegato di Solidea, azienda leader nelle calze a compressione graduata. «La loro funzione è di prevenire il gonfiore alle gambe e di mantenerle riposante tutto il giorno. Nel caso siano usate per scopi terapeutici, la scelta della compressione graduata spetta al medico». Quanto dura una calza elastica? «Una calza di qualità con le dovute precauzioni può durare sei mesi. Il lavaggio deve essere effettuato con sapone neutro anche in lavatrice a 40°, meglio con l'utilizzo di un retino. L'ammorbidente è sconsigliato perché può incollare le fibre, da evitare solventi e candeggina. Dopo averle lavate, si strizzano e si tamponano con un panno per accorciare il tempo di asciugatura che deve avvenire lontano da fonti di calore. Perciò non al sole e nemmeno sul termosifone».



**ADATTE ALLE SOVRAPPESO**  
Le calze a compressione non hanno controindicazioni. Sono consigliate a donne in sovrappeso, sedentarie o con predisposizione familiare.

dia». Chi ha problemi medici quali deve usare? «Qui interviene il medico che deve prescrivere delle calze terapeutiche in base alle problematiche del paziente. La compressione necessaria parte da 20 mmHg e può superare i 50: devono avvalersi del marchio tedesco RAL, preposto a certificarne la qualità».

La calza terapeutica può evitare l'intervento chirurgico? «Spesso sì, infatti oggi notiamo che la complicità più grave, come l'ulcera alla gamba, è molto più rara di un tempo. Per essere efficace, la calza va utilizzata ogni giorno per tutto il giorno, tranne di notte». Anche d'estate? «Se è una terapia prescritta dal medico sì, altrimenti possono essere sospese, ma bisogna camminare di più e anche nuotare». In quali

casi le calze non bastano? «Quando le varici e il gonfiore peggiorano malgrado l'utilizzo. In questo caso lo specialista, sulla base del Doppler, suggerisce il tipo di intervento necessario, che oggi è poco invasivo e si risolve in anestesia locale». Ci sono controindicazioni per chi indossa calze a compressione senza effettivo bisogno? «Assolutamente no. La calza non può che essere benefica e la dimostrazione è che, se si indossa un gambaletto di qualità, quando si fa un lungo viaggio in aereo le gambe si gonfiano molto meno. Questo vale per tutti, donne e uomini».



**OGGI ESISTONO COLLANT A COMPRESSIONE GRADUATA CHE PREVENGONO GONFIORE E VARICI. IL MEDICO CONSIGLIA COME SCEGLIERE QUELLE PIÙ ADATTE**

**ADDIO GONFIORE CON LE "CALZE MAGICHE"**