

- CAUSE DELLA CATTIVA CIRCOLAZIONE
- SINTOMI

Quello circolatorio è un sistema perfetto, fatto di meccanismi complessi e ingranaggi delicati. Si compone di un insieme di organi e vasi deputati al trasporto del sangue e di elementi essenziali, utili al fabbisogno del nostro organismo. In alcuni casi però, il suo cattivo funzionamento può causare diversi disturbi, che nel caso della circolazione venosa a livello delle gambe può sfociare nella Malattia Venosa Cronica. L'origine di tali disturbi può essere dovuta all'alterazione di quei fattori che aiutano il sangue nel suo viaggio di ritorno dalla periferia al cuore:

- - **le valvole venose**, piccole protuberanze che sporgono all'interno delle vene e che si aprono quando il sangue deve risalire verso il cuore, per richiudersi subito dopo, così da impedirgli di rifluire verso il basso;
- - **le pareti delle vene** che, grazie alla presenza di fibre muscolari ed elastiche, si contraggono, facilitando la risalita del sangue;
- - **la pelle e i muscoli** (in particolare del polpaccio), che se ben tonici ed elastici, esercitano una compressione sulle vene;
- - **i piedi**, che spingono il sangue verso l'alto.



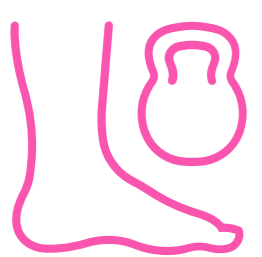
CAUSE DELLA CATTIVA CIRCOLAZIONE

Nella maggior parte dei casi, la cattiva circolazione è il risultato dell'interazione fra una predisposizione genetica e uno stile di vita scorretto.

I fattori scatenanti più comuni sono:

- - **sedentarietà**: diminuisce l'azione di pompa vascolare esercitata da muscoli e pelle, oltre a rallentare la circolazione;
- - **sovrappeso**: aumenta la pressione, ostacola la circolazione e la diuresi e favorisce la ritenzione;
- - **posizione eretta e posizioni statiche mantenute a lungo**: determinano una stasi del sangue all'interno dei vasi, che indebolisce le loro pareti e favorisce la ritenzione;
- - **fumo**: danneggia le pareti dei vasi e facilita la formazione di coaguli di sangue;
- - **uso di capi aderenti e tacchi alti**: ostacola la circolazione;
- - **esposizione diretta ai raggi solari**: il calore e l'esposizione al sole determinano una rapida dilatazione dei vasi, favorendone lo sfiancamento.

Anche **età, gravidanza e traumi fisici alle gambe** possono favorire i problemi circolatori.



SINTOMI

In genere, i problemi circolatori causano tutta una serie di sintomi più o meno intensi a seconda dei casi.

I più frequenti sono il senso di pesantezza e il gonfiore. Molto comune è anche il dolore, che solitamente peggiora dopo essere stati seduti o in piedi per molto tempo e migliora camminando.

Possono comparire poi: indolenzimento e/o vero e proprio fastidio, bruciore, rossore, sensazione di caldo, crampi notturni, formicolii, prurito locale e alterazioni cutanee.

Le parti più colpite sono piedi, caviglie e polpacci.