



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivete a: natural@cairoeditore.it

Prevenire gonfiore e cattiva circolazione in estate

Gambe leggere anche durante la gravidanza

Il caldo mette a dura prova caviglie e polpacci delle future mamme. Per evitare i disturbi tipici, sono d'aiuto massaggi, creme e granuli dall'azione drenante

Gentile dottoressa, mi chiamo Cecilia, ho 34 anni e sono alla mia seconda gravidanza. Sono al sesto mese e, poiché già nel corso della prima ho sofferto molto di gonfiore a gambe, caviglie e piedi nell'ultimo trimestre, vorrei prevenire il problema. Le chiedo dunque qualche consiglio per migliorare la circolazione ed evitare anche la formazione di capillari in evidenza. Ne ho già diversi su polpacci e caviglie, e in estate con il caldo il problema peggiora. In che modo posso proteggermi? Grazie, **Cecilia**

Cara Cecilia, il caldo estivo è un grande attacco alle caviglie delle donne. E questo avviene in particolar modo in gravidanza, quando inesorabilmente si gonfiano: è il classico edema, ossia un accumulo di linfa nella parte declive del corpo. Talvolta riguarda soltanto i piedi e le caviglie, altre volte invece il gonfiore interessa anche la gamba intera, portando in evidenza perfino la struttura capillare e venosa degli arti inferiori.

Il primo, prezioso strumento per ridurre il fastidio sono le calze elastiche. Fino a quando le calze a compressione graduata si riescono a indossare, è meglio perseverare: una volta tolte le calze elastiche, infatti, la parete dei vasi sarà meno protetta e lo

stravasato o fuoriuscita di linfa in queste aree sarà più probabile. Altro capitolo importante sono le calzature. Ciabattine e sandali infradito o privi di tacco sono da evitare, perché il rialzo posteriore (bastano due centimetri) favorisce una buona circolazione. È un'ottima soluzione, invece, camminare scalze sulla spiaggia o regalarsi un massaggio di linfodrenaggio, per riportare la linfa verso l'alto e alleggerire le gambe.

Tra i rimedi naturali, *Ippocastano* e *Hamamelis* sono i due più indicati: possono essere utilizzati in crema, da spalmare alla sera su gambe e caviglie, oppure in estratto secco, in semplici capsule da prendere al mattino prima di colazione. Ottime anche le spugnature fredde: è sufficiente mettere una spugna umida nel frigorifero e attendere che si raffreddi. Poi, la si può utilizzare per un massaggio da eseguire dal basso verso l'alto, alla sera, quando le caviglie soffrono maggiormente il gonfiore. Infine, un rimedio omeopatico molto valido ed efficace è il *Galium*, un estratto vegetale dal potere drenante, che si assume in gocce o in fiale al mattino. Il *Galium* aiuta la diuresi: prendendolo, le urine diventeranno più chiare e più abbondanti, e anche il corpo si sgonfierà. Il consiglio importante è comunque quello di misurare la pressione, perché talvolta l'edema degli arti inferiori è un primo

segnale di pressione alta. Se i riscontri pressori fossero alterati, dunque, è certamente consigliabile avvisare il ginecologo.