



Gambe leggere con le Acque Termali

Ce ne accorgiamo se stiamo molte ore in piedi, senza la possibilità di camminare se non in pochi metri quadri: le gambe diventano pesanti, si gonfiano, compaiono formicolii. Sono questi i segnali che tale comportamento, spesso purtroppo legato ad esigenze lavorative, è sbagliato. Sono anche i sintomi iniziali di un'**alterazione della funzionalità del sistema venoso** degli arti inferiori. Disfunzionalità che, se non corretta può portare **all'insufficienza venosa cronica**.

Per capire meglio le motivazioni dell'insorgenza di questa patologia, ricordiamo che il nostro sistema cardiocircolatorio è deputato a trasportare, mediante il sangue, ossigeno e nutrimento ai tessuti, ed a raccogliere dai tessuti il materiale di scarto. Questo circuito continuo consente al nostro organismo di mantenersi efficiente.

Il cuore agisce come una pompa che spinge negli organi il sangue arterioso. Il sangue venoso deve tornare al cuore seguendo una direzione centripeta e profonda. Negli arti inferiori la forza di gravità ostacola il ritorno venoso, ed è necessario che tutti i sistemi messi in campo dal nostro organismo per contrastarla siano efficienti, pena la stasi, il reflusso e la dilatazione con conseguente sfiancamento delle vene.

Quando camminiamo i muscoli delle gambe si contraggono e le pompe muscolari del piede e del polpaccio diventano decisivi nel favorire il ritorno venoso al cuore, in associazione ad altri fattori quali il tono venoso, le valvole delle vene e la forza aspirante dovuta dagli atti respiratori.

Quando assumiamo una postura scorretta, con **lunghe permanenze in piedi o seduti**, le gambe tendono ad appesantirsi anche in presenza di una circolazione altrimenti normale. Un disturbo venoso anche lieve rende la sintomatologia più gravosa.

Altri fattori favorenti la patologia sono l'età, il sesso femminile, la gravidanza, e l'obesità, oltre ad una quasi certa predisposizione costituzionale.

L'insufficienza venosa cronica degli arti inferiori, nota, descritta e curata già nell'antico Egitto, ha un forte impatto socio-economico, con una prevalenza attuale del 10-50% nella popolazione adulta maschile e del **50-55% in quella femminile**.

Alle terme è possibile **prevenire l'insorgenza o il peggioramento** di questa patologia, e l'efficacia della **terapia termale** è stata riconosciuta nelle "Linee guida sulla diagnosi e terapia della insufficienza venosa cronica", del Collegio Italiano di Flebologia.

I benefici delle cure termali sono legati ad effetti aspecifici (pressione idrostatica, temperatura e movimento) e specifici, determinato dalle caratteristiche dell'acqua utilizzata, ai sali minerali ed agli oligoelementi in essa disciolti, ed alla loro concentrazione.

Idromassaggio e percorso vascolare sono i due cardini della terapia termale per i disturbi cronici degli arti inferiori:

- l'**idromassaggio** costituisce un particolare metodo massoterapico che sfrutta la pressione esercitata da getti di acqua minerale. E' effettuato in vasche dotate di bocchette multiple dalle quali l'acqua mista ad aria ed a volte arricchita con ozono, esce a pressione sufficientemente elevata e regolabile secondo le necessità. I getti sono orientati in direzione centripeta, dalla pianta del piede al torace, per favorire la circolazione sanguigna di ritorno. L'idromassaggio può essere attuato anche in piscine dotate di percorsi di deambulazione in acqua termale, nei quali sono poste bocchette orientabili a diversa altezza. In questo modo ai vantaggi dell'idromassaggio si associa l'azione di pompa muscolare esercitata alla deambulazione.
- il **percorso vascolare** è costituito da due corridoi di acqua termale profondi circa 80, in modo da arrivare all'altezza delle anche. La temperatura dell'acqua nei due camminamenti si differenzia di circa dieci gradi centigradi. Il paziente è invitato a camminare prima nel corridoio caldo e poi in quello freddo, ripetendo più volte questo circuito. Nei percorsi vascolari la presenza di idromassaggi e di pavimento accidentato, insieme all'alternanza di vasodilatazione e vasocostrizione data dalla differenza di temperatura favoriscono la spemitura venosa ed il drenaggio linfatico.

Per esaltare l'efficacia della crenoterapia si possono associare ai bagni massaggi linfo-drenanti o meccanici, quali la pressoterapia.

Il ciclo di cure termali per le patologie vascolari croniche rientra anche nelle terapie prescrivibili dal medico di base.

Il ciclo di cure per le patologie vascolari è garantito dal **Sistema Sanitario Nazionale** ed è costituito da 12 bagni con idromassaggio, e prevede per tale ciclo la valutazione di un elettrocardiogramma, gli esami ematochimici glicemia colesterolo totale e HDL, trigliceridi, acido urico e azotemia, ed un doppler degli arti inferiori.

D.ssa Mara A. Mascherpa
Medico Specialista in Idrologia Medica

Ufficio Stampa Coter

Echo Comunicazione d'Impresa e RP – tel 059.271247

Chiara Sacconi – sacconi@echocommunication.it

Laura Di Salvatore – disalvatore@echocommunication.it