

Il medico spiega come prevenire e curare un problema dermatologico comune

# CAPILLARI SULLE GAMBE: NON BISOGNA ACCAVALLARE GLI ARTI TROPPO A LUNGO

Con l'arrivo del caldo, i vasi sanguigni possono diventare visibili, colorando la pelle di rosso o blu • Le principali cause includono sbalzi termici, sedentarietà, alcol, fumo e squilibri ormonali • In questi casi, è utile stimolare la circolazione praticando attività fisica regolare, seguire una dieta sana e usare creme specifiche • Evitate di accavallare le gambe per lunghi periodi perché ostacola il flusso sanguigno

di Roberta Pasero

Milano, maggio

**C**on i primi caldi possono comparire ben evidenti i capillari che colorano di rosso o di bluastro alcune parti delle gambe. Si tratta di piccoli vasi sanguigni del nostro apparato circolatorio nei quali si diramano le arterie e le vene: quando si sfrangono o si rompono possono apparire ben visibili, con un effetto esteticamente poco piacevole.

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei più noti e autorevoli medici dermatologi italiani ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano ([www.dermoclinico.com](http://www.dermoclinico.com)).

**Professor Di Pietro, che cosa favorisce la comparsa dei capillari visibili sulla pelle?**

«Le cause possono essere diverse. Alcune sono di natura fisiologica, cioè legate al normale funzionamento dell'organismo, mentre altre dipendono da abitudini quotidiane scorrette. In alcuni casi esiste una predisposizione genetica:

*continua a pag. 50*



**«EVITATE BAGNI TROPPO CALDI»** Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano. «I bagni molto caldi possono favorire la comparsa dei capillari. E lo stesso vale per trattamenti come le saune o i fanghi termali. Il calore intenso può dilatare i capillari e renderli visibili, soprattutto in chi ha una predisposizione», spiega.

MEDICINA

continua da pag. 49

significa che i capillari, quando sono sottoposti a certi stimoli o "aggressioni", tendono a dilatarsi facilmente. Perdendo elasticità, non riescono più a tornare alla loro forma originaria e diventano visibili in superficie».

**Quali sono i fattori che possono danneggiare i capillari?**

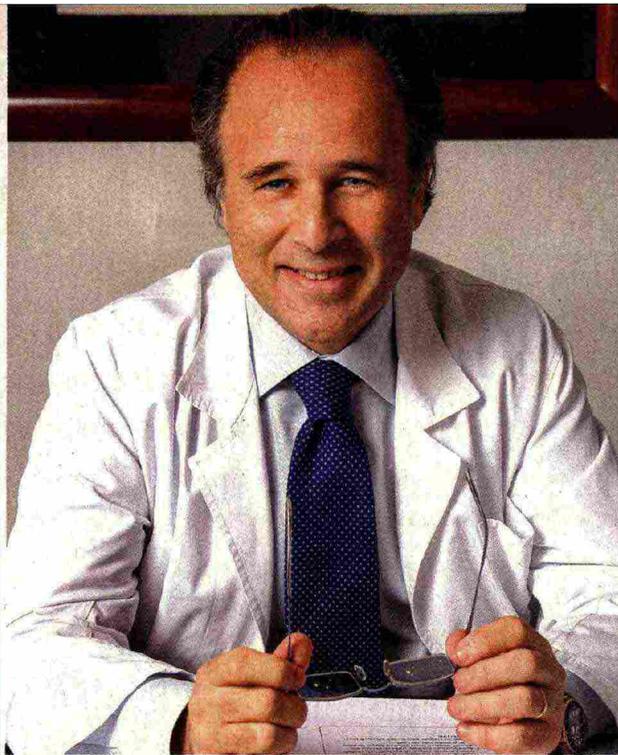
«Tra le cause più comuni c'è l'esposizione prolungata a temperature elevate o i bruschi sbalzi termici, come quelli che si verificano passando rapidamente da ambienti freddi a luoghi molto caldi. Anche uno stile di vita sedentario può contribuire al problema, così come il consumo eccessivo di alcol, che dilata i vasi sanguigni, e il fumo, che può comprometterne la resistenza e favorirne la rottura. Altri fattori scatenanti sono alcuni squilibri ormonali, per esempio durante la gravidanza, e l'uso di farmaci come antidepressivi o corticosteroidi, spesso prescritti per trattare le infiammazioni».

**Il sovrappeso e l'obesità possono favorire la comparsa dei capillari sulle gambe?**

«Sì, il peso in eccesso è una delle cause più frequenti. Il motivo è semplice: il sovraccarico aumenta la pressione sulle gambe, rendendo più difficile la circolazione e favorendo la dilatazione dei capillari. Ecco perché è fondamentale mantenere un peso corporeo adeguato, seguendo un'alimentazione equilibrata, leggera e povera di sale, che aiuta a ridurre la ritenzione idrica e a proteggere la salute dei vasi sanguigni».

**Anche i bagni molto caldi possono favorire la comparsa dei capillari?**

«Sì, e lo stesso vale per trattamenti come le saune o i fanghi termali, che espongono le gambe a temperature elevate. Il calore intenso può dilatare i capillari e renderli visibili, soprattutto in chi ha una predisposizione. Anche la ce-



**«MANGIATE FRUTTI DI BOSCO»** Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «Per prevenire la rottura dei capillari è particolarmente indicato consumare frutti di bosco, che sono ricchi di sostanze chiamate antociani, e i cibi ricchi di vitamina C come arance, limoni, papaia», spiega.

retta a caldo per la depilazione può avere lo stesso effetto, così come l'uso frequente di lampade abbronzanti: in questi casi, la pelle si surriscalda in modo simile a quanto accade con un'esposizione prolungata al sole. Questo aumento di temperatura può provocare un'irritazione che, combinata alla dilatazione dei vasi sanguigni, favorisce la comparsa dei capillari».

**È possibile contrastare i capillari visibili sulle gambe?**

«Sì, è possibile intervenire stimolando la microcircolazione sanguigna e migliorando la salute della pelle. Un aiuto può venire dall'applicazione regolare di creme e sieri contenenti flavonoidi ed estratti vegetali come ippocastano e centella asiatica, noti per le loro proprietà drenanti e tonificanti. È inoltre fondamentale mantenere la pelle ben idratata, utilizzando prodotti a base di fospidina, un

complesso naturale formato da fosfolipidi e glucosamina. Questa combinazione favorisce un'idratazione profonda e contribuisce alla rigenerazione cutanea, migliorando l'aspetto generale della pelle e aiutando a prevenire la comparsa di nuovi capillari».

**E se l'applicazione di queste pomate non fosse sufficiente?**

«Si può ricorrere a trattamenti più mirati ed efficaci, come il laser vascolare, la radiofrequenza focalizzata o la scleroterapia. Si tratta di tecniche molto valide, da scegliere però con attenzione, tenendo conto dell'eventuale presenza di patologie specifiche nel paziente. È consigliabile eseguire questi trattamenti durante i mesi più freddi, in particolare in autunno e in inverno. Dopo la seduta, è fondamentale proteggere le gambe dal calore per almeno quindici giorni: niente esposizione

diretta ai raggi solari, né contatto ravvicinato con fonti di calore come i termosifoni o il riscaldamento dell'auto orientato verso le gambe. Il motivo è semplice: il calore provoca vasodilatazione, che può compromettere i benefici ottenuti con il trattamento».

**Come si può prevenire la rottura dei capillari?**

«Può essere contrastata, o perlomeno attenuata, con alcuni semplici accorgimenti. Per esempio, è molto importante l'alimentazione per rinforzare la parete dei vasi sanguigni: è particolarmente indicato consumare frutti di bosco, che sono ricchi di sostanze chiamate antociani, e i cibi ricchi di vitamina C, come arance, limoni, papaia. Inoltre, nei mesi caldi, come abbiamo già anticipato, bisogna evitare prolungate esposizioni al sole ricordandosi di prestare attenzione anche sotto l'ombrellone, poiché l'azione dei raggi infrarossi provoca comunque un surriscaldamento della pelle, dilatando i capillari. Ma molto importante è anche l'attività fisica regolare».

**Quale sport consiglia di fare?**

«Basta una camminata di due o tre chilometri al giorno o una passeggiata in bicicletta per stimolare la circolazione e tonificare i muscoli, in particolare quelli del polpaccio, che, attivandosi, favoriscono il ritorno del sangue verso l'alto. È anche bene ricordare che accavallare le gambe per periodi prolungati può favorire la comparsa dei capillari sulle gambe, poiché ostacola il flusso sanguigno dal cuore e può indebolire le pareti venose, causando la rottura dei capillari. Anche rimanere seduti o in piedi troppo a lungo può avere lo stesso effetto. Per questo motivo, è sempre consigliabile cambiare posizione frequentemente e muoversi almeno per qualche minuto ogni ora».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA