

### **Iniziata la gravidanza, che cosa si può fare per prevenire il problema o comunque per limitarne l'importanza?**

Ovviamente, ben poco di operativo. Molto si può fare, invece, sul piano delle abitudini comportamentali, adottando con partecipazione e soprattutto con convinzione uno stile di vita appropriato. La futura mamma deve essere ben conscia del fatto che le gambe si devono mantenere il più possibile asciutte, in quanto l'edema (il "gonfiore") è l'espressione di una stasi venosa e quindi di un pericoloso scompenso locale di circolo. Importantissimi saranno quindi il movimento attivo (due belle passeggiate la mattina ed il pomeriggio), la frequente assunzione di una posizione antideclive (sdraiarsi, quando possibile, con le gambe sollevate di 20° per almeno 15°), l'esecuzione di esercizi antistasi e possibilmente di massaggi drenanti, l'uso regolare delle tanto odiate calze elastiche; sono sicuramente, questi, piccoli o grandi sacrifici che comunque, alla lunga, pagano! Un discorso a parte andrebbe senz'altro fatto circa il corretto utilizzo della compressione elastica, in quanto esiste una profonda disinformazione al riguardo; salvo le sempre possibili eccezioni, le pazienti odiano le calze elastiche perché utilizzano la calza sbagliata od usano male la calza giusta.

### **Terminata la gravidanza, che cosa si deve o si può fare nel caso in cui siano presenti alterazioni del circolo venoso o semplici inestetismi?**

"Esauritosi lo squilibrio ormonale, molte vene, venuzze e capillari tendono nell'arco di qualche mese a sparire o comunque ad attenuarsi; non se ne andranno, ovviamente, le varici più voluminose e ben difficilmente si risolveranno del tutto i problemi funzionali. Io consiglio, di norma, l'esecuzione di un ecocolordoppler del sistema venoso degli arti inferiori ed una rivalutazione da parte dello specialista a distanza di tre mesi circa dal parto, al fine di definire con precisione la successiva strategia terapeutica. Il flebologo/chirurgo vascolare ha comunque, oggi, numerose possibilità di cura, alcune delle quali assai efficaci e nel contempo poco invasive. Ricordo tra tutte le ultime applicazioni del laser, arma preziosa in grado di cancellare con un raggio di luce ciò che è brutto e di risistemare ciò che non funziona".