

# SPORT E CIRCOLAZIONE VENOSA

Prof. Stefano Ricci

**Alcuni sport aiutano la circolazione venosa** (ed anche quella arteriosa), mentre altri, pur attivandola, favoriscono picchi di ipertensione e sbalzi di pressione non salutari, specie in presenza di iniziale insufficienza venosa.



Nell'ambito dell'invito a svolgere un'attività motoria, **la pratica di uno sport deve essere incoraggiata**, purché lo sport praticato sia appropriato.

"Fare sport" è un aspetto della vita sociale tipico degli ultimi 20 anni, conseguenza del benessere sociale raggiunto (tempo libero), ma anche della necessità di attivare il fisico (sedentarietà).

Lo sport fa bene perché induce ad una **attività regolare, ordinata, cadenzata, controllata**, purché non portato all'eccesso.

Durante l'attività sportiva aumenta la portata cardiaca ed il flusso di tutta la circolazione del corpo. Le vene reagiscono attivandosi: **vasodilatazione ed aumento del tono venoso**. Migliora l'ossigenazione dei tessuti perché tutti i più piccoli capillari vengono messi in moto. L'esercizio prolungato provoca la turgescenza delle vene superficiali, tipica degli atleti di alto livello. Queste vene sono "normali", ma nei pazienti predisposti possono essere indotte ad una dilatazione eccessiva (specie nelle gambe).

## GLI SPORT "BUONI"

Lo sport ideale, per favorire la circolazione venosa degli arti inferiori, deve essere caratterizzato da **movimenti ritmici della caviglia con appoggio plantare completo, contrazioni muscolari dinamiche** (piuttosto che isometriche), accompagnato da **respirazione regolare e profonda**.

Si tratta in genere di uno **sport "dinamico"**, in cui alla contrazione dei muscoli consegue uno **spostamento armonico del corpo**, in contrasto con gli **sport "statici"**, in cui la contrazione dei muscoli avviene **in una posizione fissa** senza movimento.

In ogni caso l'**allenamento** è importante specie per chi svolge vita sedentaria, per consentire alla muscolatura scheletrica di riattivarsi ed alla parete venosa di adattarsi alla distensione.



- 🚩 **Camminare** - Camminare é la forma migliore di attivazione della pompa venosa, avendo tutti i caratteri positivi sopra descritti. La velocità e la modalità della marcia possono essere regolate in base all'esigenza, senza sovraccaricare il cuore a la respirazione. Può essere di conseguenza l'attività ideale anche per un cardiopatico od in età avanzata. L'uso di una calzatura adeguata è fondamentale.
- 🚩 **Camminare nell'acqua** - L'acqua aggiunge un elemento di **compressione esterna** molto salutare. Il risultato è un "massaggio" costante e delicato, ad una temperatura più bassa, con la richiesta di un "lavoro" maggiore ai muscoli, ma eseguito più lentamente. Altro vantaggio è legato al minor peso, nell'acqua, del corpo sulle articolazioni, che a parità di lavoro, subiscono **un carico minore**, per cui questo tipo di attività motoria è utile nel recupero delle lesioni articolari. La **ginnastica in acqua** sfrutta lo stesso principio.
- 🚩 **Correre** - È il gradino successivo nella classifica dell'attività ideale. Qui un ruolo chiave è giocato dalle calzature (che devono proteggere il piede assorbendo il microtrauma sul terreno) e dal buonsenso (che deve suggerire il giusto grado di intensità). La velocità e la durata dell'esercizio si devono **adattare al singolo individuo**; la costanza dell'esercizio è più importante dell'intensità di questo.
- 🚩 **Nuotare** - Ai benefici effetti dell'acqua, già citati, il nuoto aggiunge il fatto di **attivare la muscolatura di tutto il corpo**, in maniera dinamica e con movimenti morbidi, in una **posizione orizzontale** che elimina il peso del sangue sulle gambe.
- 🚩 **La bicicletta - Attiva in modo energico** la circolazione venosa delle gambe, è divertente e consente gli spostamenti. La sua versione "domiciliare" (cyclette) in genere giace in cantina dopo le prime

settimane di entusiasmo. Questa attività sportiva non è adatta a chi soffre di **incontinenza della piccola safena** o presenta varici importanti del polpaccio, a meno di non indossare adeguate calze elastiche.

- 🚩 **Sci di fondo** - Al contrario dello sci di discesa, lo sci di fondo crea un **buon movimento delle articolazioni** della gamba, accompagnato da una **respirazione profonda**, in ambiente salutare.
- 🚩 **Golf** - È il tipico sport di élite che è consentito a **tutte le età**, poiché costringe a lunghe passeggiate.
- 🚩 **Danza** - Il ballo tradizionale è molto popolare soprattutto per le generazioni non più giovanissime. La danza è un **ottimo esercizio sotto tutti gli aspetti**, in particolare perché armonico, divertente ed alla portata di tutti.

### GLI SPORT MENO INDICATI

Come accennato, si tratta di attività sportive prevalentemente statiche che sovraccaricano il sistema venoso degli arti inferiori **bloccando la respirazione** (a diaframma chiuso) come il **sollevamento pesi** e il **canottaggio**.



**Il tennis, la pallavolo, il calcio** anch'essi bloccano il diaframma in maniera intermittente e ripetuta, ma in più **bloccano le articolazioni** creando accelerazione e rallentamento della colonna di sangue, sottoponendo le valvole ad un duro lavoro. Questi sport non devono essere considerati "nocivi" in assoluto, soprattutto se praticati con entusiasmo. Sono solo potenzialmente dannosi se eseguiti in maniera esagerata e senza allenamento.

### LE COMPETIZIONI

Con la diffusione delle attività sportive si sono diffuse anche le competizioni, come stimolo a ottenere prestazioni sempre migliori ed a mantenere uno stato di forma costante. In alcuni casi però la **tendenza ad esagerare** può rivelarsi negativa, rendendo dannose attività altrimenti ottimali. Tipico è l'esempio della corsa (maratona), del tennis, del calcetto (è fondamentale sempre una visita con lo specialista in **Medicina dello Sport** che potrà valutare eventuali controindicazioni a sport specifici).

### LA COMPRESSIONE

L'uso di **gambaletti compressivi** può essere utile agli sportivi che presentano varici o tendenza alle varici, specie se praticano sport non favorevoli alla loro situazione (ciclismo, tennis, pallavolo). Alcuni studi inoltre mostrano una migliore eliminazione della stanchezza con l'uso di calze durante e dopo lo sforzo.

**PER SAPERNE DI PIÙ:**

**CircolazioneVenosa.it**

---

A cura dell'**Ambulatorio Flebologico "Ricci"**  
Terapia della malattia varicosa e delle sue conseguenze  
Corso Trieste, 123 - Roma  
Per informazioni: tel. 068551523