Scritto da Mary
Lunedì 24 Aprile 2017 14:41



La prevenzione delle vene varicose in gravidanza non è mai sbagliata, anzi. Nemmeno per chi non ne ha mai sofferto, perchè potrebbe trattarsi di una problematica comune in gravidanza e quindi sono necessari piccoli accorgimenti per evitare situazioni scomode.

Quando ci si accorge di aspettare un bambino di dovrebbe quindi combattere la pigrizia e pensare soprattutto al bene del piccolo. Innanzitutto, facendo delle belle camminate e, magari sino a quando la pancia non è troppo ingombrante, si può anche correre, senza esagerare o fare fitwalk (camminata sostenuta). Sport sempre adatto è il nuoto, l'acqua infatti aggiunge un massaggio benefico a tutta la gamba.

Se in famiglia ci sono già stati casi di varici o vene varicose è più facile che possano comparire anche a voi. Questa però è solo una probabilità, non una certezza. Un elemento importante e che di sicuro influisce su questa problematica è il peso. Le vene varicose possono comparire dopo i cinque o sei mesi, ma se il peso acquisito è importante già nei primi mesi, si va a favorire la comparsa del problema. Quindi, non solo per pura estetica, ma anche per salute, vanno limitati i chili in più.

Dunque, anche l'alimentazione fa la sua parte. Oltre ad una dieta variata e salutare con verdura e frutta, tra questa preferite i mirtilli, l'uva ricca di flavonodi, l'avocado e arance e limoni che, oltre al contenuto di vitamina C, contengono anche i polifenoli, perfetti per la salute delle vene. Tra il pesce invece scegliete il salmone al vapore o alla griglia, che contiene acidi grassi ed Omega3 perfetti per il sistema cardiocircolatorio.

Altri benefici possono essere tratti dai massaggi e dai pediluvi con acqua fredda e bicarbonato, soprattutto la sera, perchè riducono la tensione e favoriscono il ritorno venoso

verso il cuore. Da evitare poi i tacchi, che mettono sotto sforzo gambe e circolazione.