



RUBRICA A CURA
DELLA
PROF.SSA MARIA CORGNA

P.N.E.I. WORLD

Cari amici,

il tema di questo appuntamento con **P.N.E.I. WORLD** è solo apparentemente "banale" ed apparentemente non troppo PNEI.

In realtà le varici affliggono un numero sempre maggiore di persone provocando disagi.

– Semplici accorgimenti potrebbero rivelarsi di grande utilità.



VENE VARICOSE SINTESI DIAGNOSTICA

Vene superficiali tortuose e dilatate, specialmente a livello degli arti inferiori. Le varici possono essere asintomatiche o associate ad astenia, dolore e sensazione di pesantezza. Si manifestano con edema, iperpigmentazione, ulcerazione della cute dell'arto affetto nella sua porzione distale. Le donne sono colpite 4 volte più frequentemente degli uomini.



CONSIDERAZIONI GENERALI

Le vene sono strutture fragili.

– Difetti nella parete venosa provocano una dilatazione ed un danno in particolare alle valvole; quando queste ultime sono danneggiate la maggiore pressione statica provoca rigonfiamenti che vengono definiti "vene varicose" (Fig. 1). Questa patologia colpisce circa il **50% degli adulti di mezza età**. Le vene sottocutanee degli arti inferiori sono più frequentemente colpite a causa della pressione gravitazionale che la posizione eretta esercita su di esse.

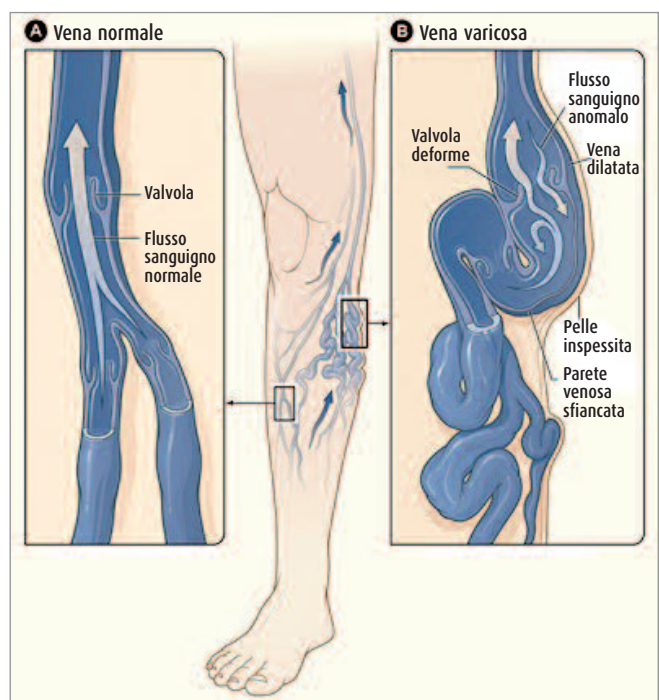


Fig. 1

Quando la stazione eretta viene mantenuta per lunghi periodi, la pressione aumenta nella vena **fino a 10 volte**.

– Individui con occupazioni che richiedono lunghi periodi di stazione eretta sono a rischio per la comparsa di vene varicose.

Anche gli obesi hanno un rischio maggiore che aumenta con l'età, proprio a causa della perdita del tono tissutale, della massa muscolare e dell'indebolimento della parete venosa.

La gravidanza aumenta la pressione venosa delle gambe e può portare alla formazione di vene varicose.

In generale, le vene varicose non sono particolarmente pericolose quando sono superficiali, anche se esteticamente sgradevoli.

Sebbene le varici non si accompagnino ad una sintomatologia significativa, le gambe vengono percepite come "stanche e pesanti".

Se le vene varicose sono associate ad insufficienza venosa cronica possono provocare ulcere, spesso di difficile risoluzione. Maggiore è l'ostruzione venosa, più grave è il *deficit* valvolare delle vene più profonde.



Fig. 2

Questo tipo di varici può provocare **tromboflebite, embolia polmonare, infarto del miocardio, ictus**.

La **flebografia** e il **Doppler venoso** sono i metodi diagnostici più accurati per lo studio della circolazione venosa profonda.

EZIOLOGIA

L'eziologia delle vene varicose è multifattoriale:

- 1) debolezza genetica delle vene o delle valvole venose;
- 2) eccessiva pressione venosa dovuta a una dieta a basso contenuto di fibre, causa di aumentato sforzo durante la defecazione;
- 3) lunghi periodi di stazione eretta e/o sollevamento di pesi;
- 4) danneggiamento delle vene o delle valvole secondario a tromboflebite;
- 5) debolezza delle pareti vascolari dovuta ad anomalie dei proteoglicani della sostanza cementante interendoteliale o ad eccessiva liberazione di enzimi lisosomiali (beta-n-acetilglucosaminidasi, beta-glicuronidasi, aril-sulfatasi), che scompaginano la sostanza fondamentale con aumento della permeabilità capillare e perdita della integrità venosa strutturale.

Fig. 3



CONSIDERAZIONI TERAPEUTICHE

Molti **fattori nutrizionali** e **fitoterapici** possono migliorare l'integrità strutturale delle vene; è necessario – comunque – un adeguato apporto di fibre nella dieta.

FATTORI NUTRIZIONALI

► Fibre

Le vene varicose sono meno frequenti in quelle parti del mondo dove vengono consumati alimenti non raffinati ad alto contenuto di fibre. Una dieta a basso contenuto di fibre con cibi raffinati contribuisce alla formazione delle vene varicose.

Le persone la cui dieta è a basso contenuto di fibre tendono a sforzarsi maggiormente durante l'evacuazione; feci più piccole e più dure hanno più difficoltà di transito. Lo sforzo aumenta la pressione bloccando il ritorno venoso. L'aumento della pressione nel tempo può significativamente indebolire le pareti venose portando alla formazione di emorroidi e può indebolire la parete del grande intestino e favorire la formazione dei diverticoli. Una dieta ad alto contenuto di fibre è particolarmente importante nel trattamento delle vene varicose e delle emorroidi.

Una dieta ricca in cereali, frutta, vegetali e legumi promuove la peristalsi. Molti componenti della fibra che attraggono acqua e formano una massa gelatinosa, contribuiscono a mantenere le feci soffici e voluminose, e quindi ne facilitano il transito.

L'utilizzo di una dieta ad alto contenuto di fibre (**Fig. 2**) riduce lo sforzo durante l'evacuazione. Possono anche essere usati dei composti che aumentano il volume delle feci come i **semi di Psyllium**, la **pectina** e la **gomma di Guar** che hanno – anche – un'azione moderatamente lassativa per la loro capacità di attrarre l'acqua e formare una massa gelatinosa. Questi tipi di fibre risultano generalmente meno irritanti di altri prodotti come la **crusca** o altri prodotti in **fibra di cellulosa**.

Sia l'esercizio fisico sia l'evitare la stazione eretta per lunghi periodi di tempo riducono il rischio di sviluppo di vene varicose.

L'esercizio, specialmente camminare, andare in bicicletta e correre, è particolarmente utile poiché la contrazione dei muscoli della gamba spinge i ristagni di sangue in circolo.

– Le calze elastiche compressive possono essere utili. Lo *stripping* chirurgico della vena è l'*ultima ratio* a cui ricorrere nei casi più gravi.

Per quanto riguarda la Fitoterapia delle vene varicose, molte sono le piante che possono rivelarsi utili.

► *Centella asiatica* (**Fig. 3**)

La somministrazione orale di un estratto di *Centella asiatica* che contenga il **70% di acidi triterpenici** (acido asiatico, madecassico e asiato-side) ha prodotto risultati clinici importanti nel trattamento della cellulite.

te, dell'insufficienza venosa degli arti inferiori e delle vene varicose.

– Molti studi sperimentali hanno rivelato che la Centella ha un'azione normalizzante il metabolismo del Tessuto connettivo. Specificamente, migliora l'integrità del Tessuto connettivo stimolando la sintesi dei glicosaminoglicani senza promuovere un'eccessiva sintesi di collagene o proliferazione cellulare. I glicosaminoglicani sono i componenti principali della matrice intercellulare (sostanza fondamentale) nella quale le fibre collagene sono alloggiare. Il risultato finale degli effetti della Centella sul Tessuto connettivo è lo sviluppo di un tessuto normale.

Gli effetti della Centella nell'insufficienza venosa e nelle varici sembrano essere correlati alla capacità di migliorare la struttura del Tessuto connettivo, ridurre la sclerosi e migliorare la circolazione negli arti colpiti.

► *Aesculus hippocastanum* (Castagno d'India) (Fig. 4)

L'*Aesculus hippocastanum*, originario dell'Asia occidentale, è presente in tutto il mondo per la sua bellezza. Oltre ad abbellire le strade cittadine ed i parchi, questo albero rigoglioso possiede proprietà terapeutiche significative. I suoi semi sono da sempre utili nel migliorare lo stato delle emorroidi e delle vene varicose. Questo uso storico di grande successo ha portato alla produzione di preparazioni topiche e orali con benefici clinici confermati.

Il principale componente estratto dall'*Aesculus hippocastanum* è l'**escina**, una saponina triterpenica, sebbene altre molecole come la **proantocianidina A2** e l'**aesculina** abbiano effetti significativi.

Questi principi attivi hanno noti effetti farmacologici nel trattamento dell'insufficienza venosa cronica.

Prima di tutto un'azione vasoprotettiva e venotonica, proprietà antiossidanti e capacità di inibire gli enzimi che degradano il connettivo venoso come le collagenasi, le ialuronidasi, le betaglucuronidasi e l'elastasi, spostando l'equilibrio tra degradazione e sintesi di proteoglicani ed altre molecole di critica importanza per la parete venosa verso una sintesi netta.

L'escina – inoltre – previene l'accumulo di leucociti negli arti affetti da varici e la loro successiva attivazione, un importante meccanismo patofisiologico nella comparsa di vene varicose.

Sembra che l'effetto principale del trattamento con escina sia la prevenzione della permeabilità vascolare e l'aumento del tono della parete venosa.

Gli effetti terapeutici degli estratti di ippocastano (HCSE- *horse chestnut seed extracts*) sono stati confermati da una ventina di studi clinici in doppio cieco che ne dimostrano l'effetto positivo nel trattamento delle vene varicose e della tromboflebite.

Infatti gli estratti del HCSE standardizzati per escina si rivelano efficaci come le *fastidiose* calze elastiche compressive.

In uno studio su **240 pazienti** pubblicato su *The Lancet* (somministrazione di 50 mg di escina, calze compressive o placebo per 12 settimane) è stato valutato il volume dell'arto colpito mediante pletismografia. Dopo le 12 settimane, il volume dell'arto più gravemente colpito, dimi-

nuiva in media di **56,5 ml** con la terapia compressiva e di **53,6 ml** con HCSE, mentre aumentava di 9,8 ml con il placebo (Diehm C., Trampisch H.J., Lange S., Schmidt C. - *Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency*. The Lancet. **1996**;347: 292-294).

Nel trattamento delle vene varicose, l'escina può essere somministrata sia localmente sia topicamente. La formulazione ad uso topico è utile anche nel trattamento degli ematomi, grazie alla capacità dell'escina di ridurre la permeabilità capillare e gli edemi.

► *Ruscus aculeatus* (Pungitopo – butcher's broom)

Il Rusco appartiene alla Famiglia Liliacee. Cresce nelle regioni mediterranee. Il rizoma del Rusco viene da sempre utilizzato nel trattamento dei disturbi venosi, come le emorroidi e le vene varicose.

Tali azioni sono state confermate da studi sperimentali e in doppio cieco in pazienti con vene varicose. I principi attivi del Rusco sono le **ruscogenine**; questi composti hanno dimostrato un'ampia gamma di azioni farmacologiche, tra cui quella antiinfiammatoria e vasocostrittiva.

In Europa, gli estratti di Rusco sono ampiamente utilizzati sia per uso interno che esterno nel trattamento delle vene varicose e delle emorroidi.

Studi clinici in doppio cieco hanno dimostrato che queste preparazioni offrono beneficio sia nel migliorare i sintomi sia nel favorire il ritorno venoso.

► Estratti ad alto contenuto di flavonoidi

Poiché la migliore integrità della parete venosa riduce anche il rischio di varici, le bacche ricche in flavonoidi, come le bacche di Biancospino, le bacche di Mirtillo, le Ciliegie e le More sono particolarmente utili nella prevenzione e nel trattamento delle vene varicose.

– Queste bacche costituiscono una fonte di **proantocianidine** e **antocianidine** che conferiscono loro il tipico colore blu-rosso.

Fig. 4



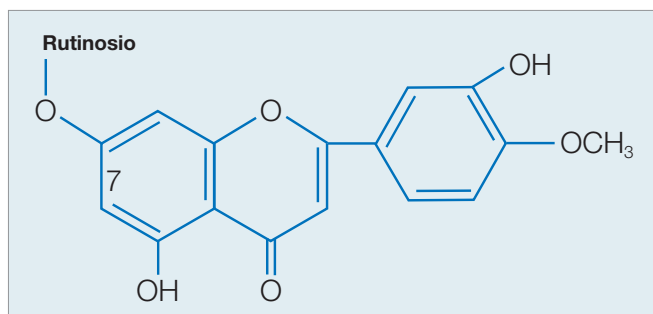


Fig. 5

Proantocianidine e antocianidine migliorano l'integrità della matrice extracellulare e del Sistema vascolare.

Gli estratti di molte di queste bacche vengono utilizzate in Europa per trattare i problemi circolatori. Un'altra fonte di flavonoidi è il Grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*) che ha un alto contenuto in **rutina**.

Il the di grano saraceno, standardizzato per un contenuto totale al 5% di flavonoidi con un dosaggio giornaliero di 250 mg di rutina, provoca una significativa riduzione del volume totale della gamba, senza effetti collaterali. L'efficacia di questi estratti è legata a 4 meccanismi fondamentali: riduzione della fragilità capillare, miglioramento dell'integrità della parete venosa, inibizione della degenerazione dei componenti la matrice extracellulare e miglioramento del tono muscolare della vena. Il consumo di queste bacche o dei loro estratti è indicato in individui con vene varicose così come in coloro che desiderino attuare una buona prevenzione.

► Diosmina micronizzata

Il singolo flavonoide più utilizzato nel trattamento delle vene varicose è la **diosmina micronizzata** (Fig. 5).

La micronizzazione richiede un processo altamente tecnologico di macinazione con un getto di aria a velocità supersonica che riduce la dimensione della particella standard da 20 µm a meno di 2.

Ciò provoca un migliore assorbimento ed una aumentata biodisponibilità, con maggiore efficacia clinica.

La diosmina micronizzata è un flavonoide ampiamente studiato nel fenomeno dell'insufficienza venosa. Oltre a provocare un considerevole miglioramento dei segni e dei sintomi, la diosmina micronizzata purificata diminuisce i livelli di alcuni *marker* plasmatici di attivazione endoteliale, incluse alcune molecole di adesione endoteliale solubili.

La diosmina micronizzata ha anche dimostrato considerevoli vantaggi nel promuovere la guarigione di ulcere venose e di emorroidi.

► Bromelina ed altri composti fibrinolitici

Individui con vene varicose hanno una ridotta capacità fibrinolitica; questo dato è estremamente importante perché la fibrina si deposita nei tessuti adiacenti alle vene varicose. La pelle si presenta dura (bitorzoluta) per la presenza di fibrina e grasso (lipodermatosclerosi).

Inoltre la ridotta attività fibrinolitica aumenta il rischio di formazione di

trombi e di incidenza di tromboflebite, infarto del miocardio, embolia polmonare e ictus.

Le piante che promuovono la fibrinolisi sono il *Capsicum annuum* (cayenne - Peperoncino di Cayenna), l'Aglio, la Cipolla, lo Zenzero.

Il consumo di queste spezie nel cibo è fortemente raccomandato in soggetti con vene varicose e con altri disturbi del Sistema cardiovascolare. L'enzima proteolitico estratto dall'Ananas (**bromelina**) è utile nel trattamento delle vene varicose. Le pareti venose sono - infatti - un'importante fonte di attivazione del plasminogeno che promuove la fibrinolisi. Le vene varicose mostrano ridotti livelli di attivatore del plasminogeno. La bromelina agisce in modo simile all'attivatore del plasminogeno, promuovendo la fibrinolisi. La bromelina può anche prevenire lo sviluppo dell'ispessimento della cute e sottocute attorno alle vene varicose.



CONSIDERAZIONI

Le vene varicose sono molto comuni nella nostra società, principalmente a causa di fattori nutrizionali e di stili di vita errati.

I principi attivi vegetali sono raccomandati per rafforzare la parete venosa ed aumentare l'attività fibrinolitica.

- Per trattare e ridurre il rischio di vene varicose è importante:

- 1) consumare una dieta ad alto contenuto di fibre e generose quantità di alimenti ricchi in proantocianidine e antocianidine come More, Mirtilli e Ciliegie; Aglio, Cipolla, Zenzero e Peperoncino di Cayenna dovrebbero essere consumati abbondantemente;
- 2) praticare attività fisica regolare;
- 3) evitare la stazione eretta prolungata;
- 4) evitare l'obesità;
- 5) utilizzare fitoterapici ad azione fibrinolitica che migliorano l'integrità del connettivo e della parete venosa.

Nella Tradizione omeopatica costituzionalista, le varici sono in particolar modo correlate ad una meiorragia del Tessuto connettivo venoso.

- Vengono considerate, quindi, una patologia per la quale sarebbero indicati i rimedi della serie **FLUORICA**.

Una corretta prevenzione/terapia, così come sopra indicato, potrebbe evitare un elevato numero di interventi di *stripping* o flebectomie chirurgiche.

Per molti medici le varici costituiscono una "patologia professionale".

Nella speranza di avervi fornito qualche utile consiglio, vi saluto caloramente e vi dò appuntamento alla prossima Rubrica.

Per consultazione di **P.N.E.I.**, visitare il sito: **www.medibio.it**

→ **La Medicina Biologica**