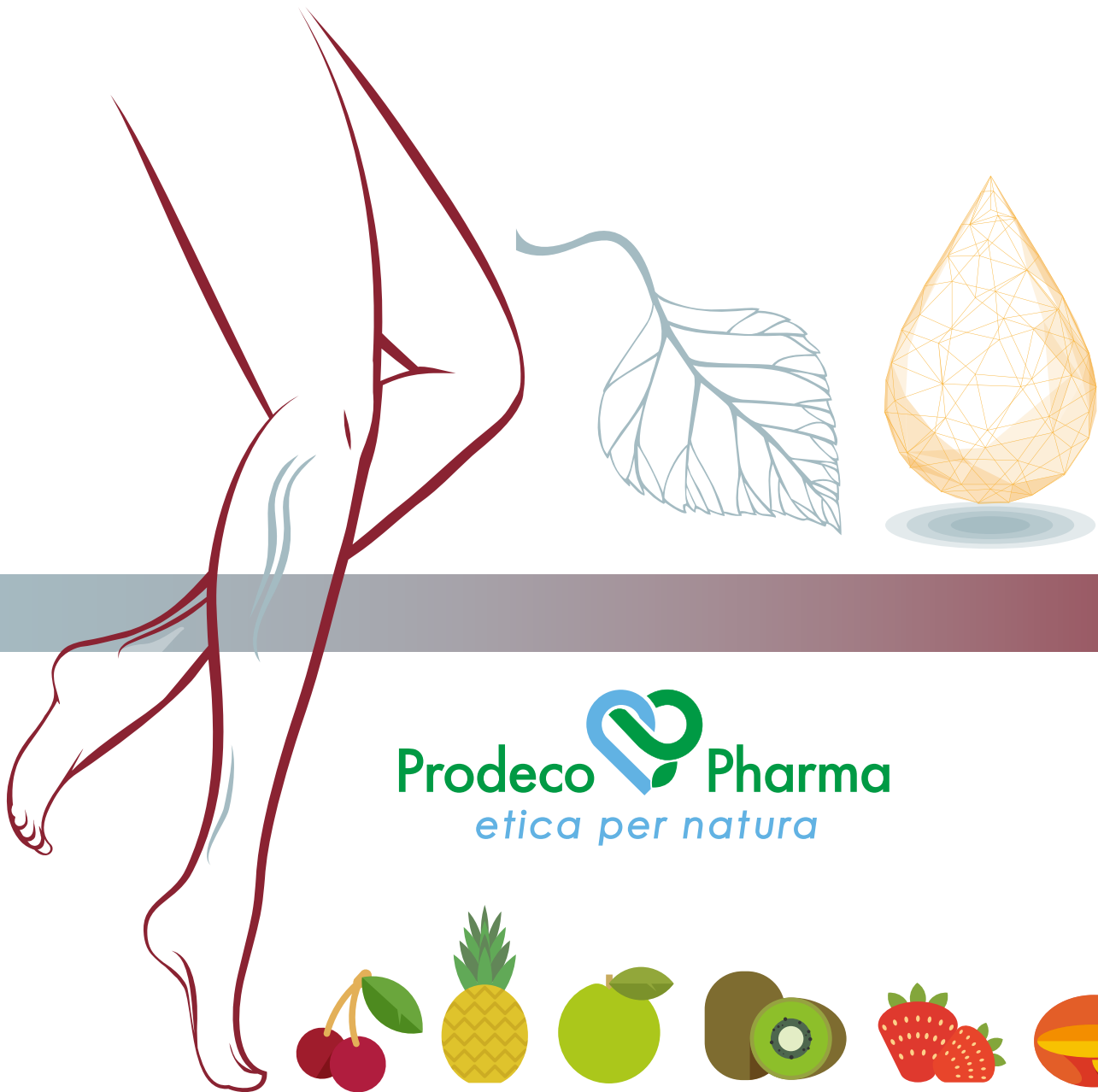
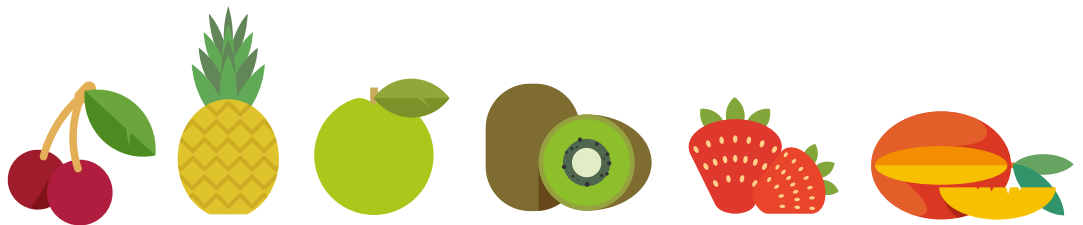




**PIANO GUIDA** per  
un' **ALIMENTAZIONE**  
**FUNZIONALE** al  
**BENESSERE** del  
**SISTEMA VENOSO**



**Prodeco**  **Pharma**  
*etica per natura*



# L'ALIMENTAZIONE PER L'INSUFFICIENZA VENOSA

L'insufficienza venosa è un **disturbo della circolazione** che provoca un rallentamento del flusso ematico dalle estremità al cuore e un conseguente "ristagno" di sangue nelle vene.

Gli alimenti costituiscono una **fonte energetica fondamentale per l'organismo** e il mantenimento del suo equilibrio fisiologico.

Un'alimentazione varia, bilanciata e ricca in frutta e verdura apporta vitamine, minerali e antiossidanti utili a prevenire **l'insufficienza venosa** e a **favorire la funzionalità dell'apparato cardiovascolare**.

Ecco perché associare alla terapia uno schema alimentare sapientemente calibrato di sali minerali e vitamine risulta fondamentale per il trattamento della problematica specifica.



## INTEGRAZIONE FUNZIONALE DI MINERALI E VITAMINE



La dieta funzionale proposta ha l'obiettivo di **garantire un apporto vitaminico e di minerali** tale da massimizzare gli effetti benefici che queste sostanze possono dare in una condizione di insufficienza venosa. Per assicurarsi l'assorbimento di ciascun elemento nella quantità adeguata a **svolgere un'azione benefica**, è necessario assumere gli alimenti in porzioni medie. In caso di insufficienza venosa è molto importante assicurare all'organismo l'apporto di:



### VITAMINE GRUPPO B

Le vitamine del gruppo B permettono di **evitare i danni vascolari causati dall'omocisteina**. L'omocisteina è una citotossina che, a concentrazioni elevate, **può alterare il funzionamento delle cellule vascolari e incentivare l'insorgenza di trombi**. L'aumento dei livelli di omocisteina può essere causato da una carenza di vitamina B6, vitamina B12 e vitamina B9 (acido folico). Per degradare la citotossina in sostanze innocue, l'organismo necessita delle vitamine del gruppo B, che vengono consigliate in modo mirato in caso di aumento dei valori dell'omocisteina e di insufficienza venosa cronica.



### VITAMINE C ed E

Le vitamine C ed E, due antiossidanti, **riducono lo stress ossidativo e possono arginare le conseguenze** correlate. La vitamina C interviene anche nella guarigione delle ferite e contribuisce alla produzione di collagene, il quale garantisce la stabilità del tessuto connettivo e dei vasi, alleviando, inoltre, i processi infiammatori. La vitamina E migliora la fluidità dei globuli rossi ("eritrociti"), quindi anche l'irrorazione dei tessuti ed evita gli accumuli di piastrine.



### VITAMINA A e B-CAROTENE

La Vitamina A e i suoi precursori, come il B-carotene, **sono potenti antiossidanti**, in grado di proteggere le biomolecole dall'attacco dei radicali liberi.



### ACIDI GRASSI OMEGA-3

Gli acidi grassi omega-3 **possono ridurre o, addirittura, inibire le infiammazioni**, regolando la secrezione dei trasmettitori cellulari che attirano le cellule immunitarie verso il focolaio dell'infezione, proteggendo così anche i vasi. Il rapporto tra omega-3 e omega-6 dovrebbe essere di 1:4 per godere maggiormente dell'influenza antinfiammatoria degli acidi grassi omega-3.





## FIBRE

Un ulteriore cofattore dell'insufficienza venosa è riconducibile alla **stipsi cronica**, che ostacola il ritorno di sangue venoso verso l'alto. Un maggiore apporto di fibre vegetali giornaliero aiuta il transito intestinale e uno svuotamento più agevole, permettendo al sangue di fluire con minor difficoltà ed evitando, così, il reflusso ematico negli arti inferiori.









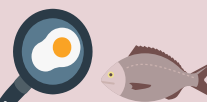


## ANTIOSSIDANTI

Il dipartimento dell'agricoltura americano ha elaborato una scala, chiamata **ORAC (Oxygen Radicals Absorbance Capacity)** che **quantifica il potere antiossidante degli alimenti**. Ad ogni alimento viene assegnato un valore ORAC e il quantitativo consigliato dagli esperti, per essere in stato di salute, è di introdurre almeno 5000 unità ORAC al giorno.

### Fonti naturali: dove si trovano le vitamine



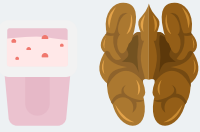
VITAMINE	FONTI DIETETICHE
VITAMINA C (acido ascorbico) 	Frutta e verdura fresche come agrumi, kiwi e fragole; pomodori, peperoni verdi e verdura da insalata.
VITAMINA A (retinolo) e carotenoidi 	Retinolo: uova. Carotenoidi: broccoli, patate, vegetali a foglia verde scuro; ortaggi e frutta di colore arancione come albicocche, carote, meloni, peperoni, pomodori e zucche.
VITAMINA E (tocoferolo) 	Oli vergini, vegetali a foglia verde scuro, cereali integrali, semi e noci.
VITAMINA B1 (tiamina) 	Cereali integrali, legumi, semi, noci, vegetali, patate e tuorlo d'uovo.
VITAMINA B2 (riboflavina) 	Vegetali a foglia verde, cereali integrali, carne, uova, legumi e noci.
VITAMINA B3 (niacina) 	Cereali integrali, semi, noci, ortaggi a foglia verde e funghi, carne, uova, pesce.
VITAMINA B6 (piridossina) 	Cereali integrali, legumi, vegetali a foglia verde, frutta, noci e semi, carne, pesce.
VITAMINA B9 (acido folico) 	Vegetali a foglia verde, legumi, semi e cereali integrali.
VITAMINA B12 (ciacobalamina) 	Uova, pesce, carne e funghi
VITAMINA D (calciferolo) 	Uova, pesce azzurro, olio di fegato di merluzzo. Elementi vegetali come funghi, ortaggi a foglia verde scuro.

## Piano guida alimentare

*Prediligere alimenti di provenienza biologica e a "KM 0"*

### GIORNO 1

#### COLAZIONE



Yogurt vegetale con l'aggiunta di fiocchi d'avena integrali, una manciata di noci secche, ribes rosso e more.

Una tazza di tè verde o una tisana (a scelta).

#### SPUNTINO



Fichi secchi.

#### PRANZO

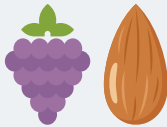


Riso integrale agli spinaci.

Contorno: piselli lessi con cipolla.

Pane integrale.

#### MERENDA



Uva nera e una manciata di mandorle.

#### CENA



Trancio di salmone fresco con peperoni cotti al vapore.

Contorno: radicchio rosso e lattuga.

Pane integrale.





## GIORNO 2

### COLAZIONE



Fette biscottate con un velo di marmellata ai mirtilli (senza zuccheri aggiunti).

Una manciata di mandorle.

Una tazza di tè verde o una tisana (a scelta).

Un bicchiere di spremuta d'arancia.

### SPUNTINO



Kiwi e una manciata di noci di macadamia.

### PRANZO



Pasta integrale con olive verdi, melanzane, capperi e una spolverata di nocciole o mandorle tritate (a scelta).

Contorno: insalata, rucola, pomodori da insalata e un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa o zucca).

### MERENDA



Yogurt vegetale alla frutta con l'aggiunta di riso soffiato.

### CENA



Petto di pollo alla curcuma con cicoria al vapore.

Contorno: finocchi e carote crudi.

Pane integrale.

## GIORNO 3

### COLAZIONE



Una tazza di latte di mandorla (senza zuccheri aggiunti) con cereali croccanti (crunchy) e cacao amaro.

Pera con buccia.

Una tazza di tè verde.

### SPUNTINO



Uva rossa o lamponi e mirtilli (a scelta).

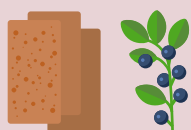
### PRANZO



Insalatona con lattuga, radicchio rosso, ravanelli, cavolo cappuccio rosso, un uovo, fagioli cannellini e un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa o zucca).

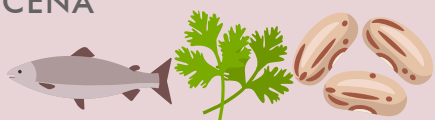
Pane di segale.

### MERENDA



Fette croccanti integrali o pane di segale con un velo di marmellata ai mirtilli (senza zuccheri aggiunti).

### CENA



Sarde al forno con erbe aromatiche, prezzemolo e timo.

Contorno: fagiolini, cipolle lesse e spinaci.

Galette di riso.

## GIORNO 4

### COLAZIONE



Pane integrale con un velo di marmellata alla fragola.  
Una manciata di nocciole.  
Una tazza di tè verde o una tisana (a scelta).

### SPUNTINO



Yogurt vegetale al mirtillo con l'aggiunta di qualche noce.

### PRANZO



Fesa di tacchino.  
Contorno: valeriana, rucola, rape e sedano.  
Galette di riso integrale.

### MERENDA



Pera e cioccolato fondente (minimo 75% di cacao).

### CENA



Zuppa di farro e legumi.  
Contorno: carciofi e catalogna con timo, maggiorana e un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa o zucca).  
Pane integrale.

## GIORNO 5

### COLAZIONE



Bruschetta con pane tostato, un uovo, avocado, pompelmo e un po' di prezzemolo tritato.  
Una tazza di tè verde o una tisana (a scelta).

### SPUNTINO



Una manciata di castagne.

### PRANZO



Un piatto di pasta al grano saraceno con il pesto.  
Contorno: radicchio rosso, verde e lattuga con un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca).

### MERENDA



Una manciata di nocciole e uva sultanina.

### CENA



Sgombro al forno con patate.  
Contorno: cavolfiori al vapore e verdura cruda a piacere.  
Pane di segale.

## GIORNO 6

<b>COLAZIONE</b> 	<p>Fette biscottate integrali con un velo di nocciolata. Un bicchiere di spremuta d'arancia o di agrumi.</p>
<b>SPUNTINO</b> 	<p>Uva e noci di macadamia.</p>
<b>PRANZO</b> 	<p>Riso integrale con zucca, funghi, noci e una spolverata di prezzemolo. Contorno: lattuga, radicchio rosso e ceci.</p>
<b>MERENDA</b> 	<p>Fichi secchi.</p>
<b>CENA</b> 	<p>Insalatona con carote, radicchio verde, gamberetti, avocado, capperi, patate e fagioli borlotti. Contorno: broccoli al vapore con filetti d'acciuga. Pane integrale.</p>

## QUANTITATIVI DI RIFERIMENTO

I suggerimenti sotto riportati fanno riferimento ai quantitativi scelti per strutturare il piano nutrizionale settimanale standard. Per una dieta personalizzata è necessario rivolgersi ad un professionista.

	<b>COLAZIONE</b>	<p>2 o 3 fette biscottate o di pane 2 o 3 cucchiaini di cereali</p>
	<b>PRANZO</b>	<p>Cereali: un piatto non colmo di pasta, riso o zuppe Verdure crude: una terrina</p>
	<b>SPUNTINO E MERENDA</b>	<p>Frutto intero: dimensioni medie Frutta a grappolo: dimensioni medie Frutti rossi (lamponi, mirtilli, more, ribes ecc.): una manciata Frutta disidratata: 2 o 3 pezzi Frutta secca oleosa: 10 mandorle, 15 nocciole, 5 noci</p>
	<b>CENA</b>	<p>Carne e pesce: porzioni medie Uova: non più di 2 a pasto Pane di accompagnamento al pasto: una pagnotta di piccole dimensioni</p>



## Buone abitudini giornaliere



**IDRATAZIONE:** idratarsi con acqua iposodica, soprattutto lontano dai pasti principali. L'acqua è indispensabile per il buon funzionamento del sistema cardiovascolare e per il drenaggio linfatico. **Si consiglia di aggiungere il succo spremuto di un limone** all'interno della bottiglia o della borraccia d'acqua minerale, per contribuire all'apporto di vitamina C.



Durante i pasti principali, invece, è consigliato bere non oltre i 600-700 ml d'acqua, pari a due o tre bicchieri. Questa quantità migliora la consistenza degli alimenti, rendendoli più digeribili; al contrario, eccedere nell'assunzione di liquidi durante i pasti può far sì che i succhi gastrici allunghino i tempi dei processi di digestione.

La stima approssimata della quantità di liquidi (acqua, infusi) da bere nell'arco della giornata è circa 30 ml per ogni Kg di peso. Ad esempio un adulto di 70 Kg dovrebbe distribuire nell'arco della giornata circa 2 l di acqua, (30X70=2.100ml)

PESO \_\_\_\_\_ X 30 = \_\_\_\_\_ GIORNALIERO



**VINO ROSSO:** bere un bicchiere di buon vino rosso durante il pranzo o la cena. Il vino rosso contiene flavonoidi, sostanze in grado di ridurre le infiammazioni e lo stress ossidativo che danneggiano i vasi sanguigni. I flavonoidi, inoltre, rafforzano i composti di collagene presenti nell'organismo, elementi che rendono più resistenti i vasi, proteggendone le pareti e migliorando la circolazione sanguigna al loro interno. **È fondamentale non superare la dose giornaliera**, altrimenti i sintomi tenderanno a peggiorare, ottenendo l'effetto contrario a quello desiderato.



**OLIO:** condire con olio extra vergine d'oliva. In alternativa all'olio extra vergine d'oliva, si suggerisce di **variare utilizzando un mix di oli** in grado di promuovere e migliorare l'apporto degli Omega 3, che svolgono un'azione antinfiammatoria e di sostegno del sistema immunitario.



**RICETTA "mix di oli":** Procurare una bottiglia di vetro (capienza 500 ml). Dividerla in 6 parti. Riempirla con 4 parti di olio extra vergine d'oliva, 1 parte di olio di lino, 1 parte di olio di canapa.



**VITAMINA D:** assumere vitamina D è fondamentale come supporto a molteplici reazioni chimiche dell'organismo.

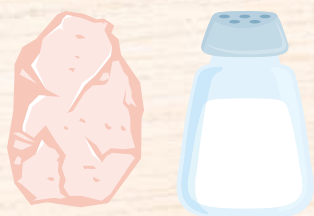
In particolar modo da marzo a novembre **è caldamente consigliata l'esposizione al sole** per almeno 10/15 minuti al giorno, in modo da favorire la naturale produzione della vitamina D.



**SALE:** ridurre il quantitativo di sale aggiunto. Il sale **è la principale fonte di sodio**, un elemento con ruolo primario nella distribuzione dei liquidi corporei. Abituarsi ad aggiungerlo con un cucchiaino, togliendone un pizzico ogni settimana, allenerà il palato a sentirne meno il bisogno.







## Le tabelle nutrizionali

Nella tabella sotto riportata si può vedere come il **quantitativo di sali minerali e vitamine** introdotto con la **dieta consigliata sia nettamente superiore al fabbisogno medio giornaliero** femminile e maschile, pur restando al di sotto del valore "soglia di sicurezza" (secondo riferimenti tratti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU, 2014 versione IV LARN).

SALI MINERALI	VALORI MEDI SCHEMA ALIMENTARE WAVEN	FABBISOGNO MEDIO FEMMINA (> 18 ANNI)	FABBISOGNO MEDIO MASCHIO (> 18 ANNI)	VALORE SOGLIA DI SICUREZZA
Sodio	938,35 mg	nd	nd	2 g
Potassio	4.281,49 mg	nd	nd	nd
Fosforo	1.190,61 mg	580 mg	580 mg	nd
Ferro	19,86 mg	Da 6 a 10 mg	7 mg	nd
Magnesio	347,97 mg	170 mg	170 mg	nd
Manganese	2,60 mg	nd	nd	nd
Zinco	9,62 mg	8 mg	10 mg	25 mg
Rame	2,28 mg	0,7 mg	0,7 mg	5 mg

nd= non disponibile





VITAMINE	VALORI MEDI SCHEMA ALIMENTARE WAVEN	FABBISOGNO MEDIO FEMMINA (> 18 ANNI)	FABBISOGNO MEDIO MASCHIO (> 18 ANNI)	VALORE SOGLIA DI SICUREZZA
Vitamina C	257,36 mg	60 mg	75 mg	nd
Vitamina E	18,97 mg	12 mg	12 mg	300 mg
Vitamina A	1.272,58 mcg	400 mcg	500 mcg	3000 mcg
Tiamina (Vit B1)	1,28 mg	0,9 mg	1 mg	nd
Riboflavina (Vit B2)	1,44 mg	1,1 mg	1,3 mg	nd
Niacina (Vit B3)	22,84 mg	14 mg	14 mg	900 mg
Piridossina (Vit B6)	2,37 mg	1,1 mg	1,1 mg	nd
Biotina (VitB8)	30,96 mcg	nd	nd	nd
Folati (Vit B9)	456,72 mcg	320 mcg	1000 mcg	1000 mcg
Cobalamina (Vit B12)	7,10 mcg	2 mcg	2 mcg	nd



### Apporti giornalieri medi

	VALORE MEDIO SCHEMA ALIMENTARE WAVEN	LIVELLI CONSIGLIATI
<b>Ω3 Totale</b>	3,47 g	Almeno 0,25 g
<b>Rapporto Ω3:Ω6</b>	1:4	1:4
<b>Fibra totale</b>	42,31 g	30 g
<b>Colesterolo</b>	173,31 mg	Inferiore a 300 mg
<b>Total ORAC</b>	21025 μmol	5000 μmol





## Correlazione tra peso e insufficienza venosa

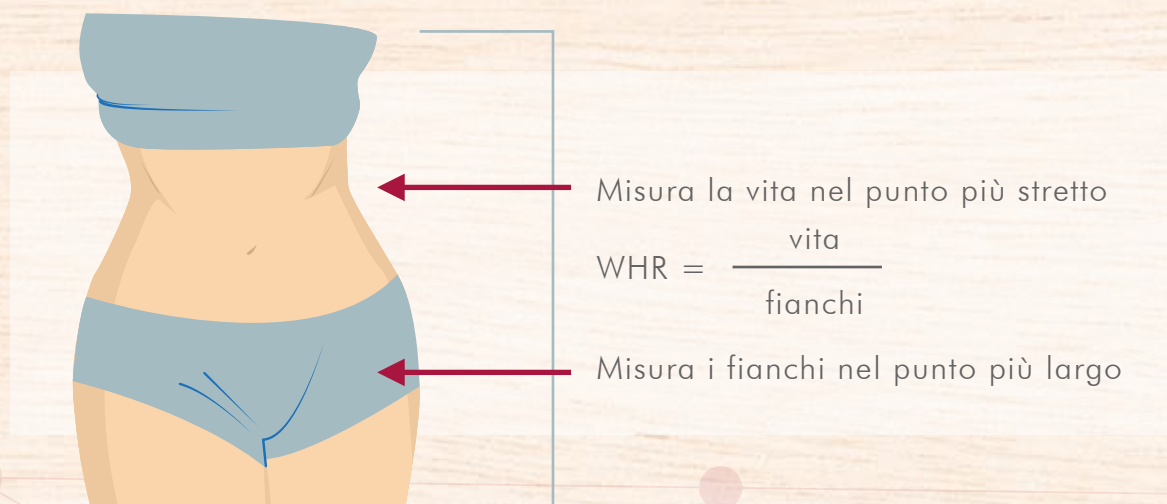
L'eccesso di massa grassa è una delle cause collegate all'insufficienza venosa cronica, poiché **una sovrabbondanza di tessuto adiposo contribuisce a stimolare lo stato infiammatorio**. Per questo è fondamentale tenere sotto controllo peso e giro vita.

La **circonferenza addominale** è un parametro molto utilizzato per valutare il rischio di malattie legate al sistema cardiovascolare. La prevalente distribuzione di grasso sottocutaneo a livello addominale è infatti **correlata all'aumento del grasso viscerale** ed è proporzionale alla sua circonferenza esterna.

Secondo le linee guida europee la circonferenza vita non dovrebbe superare i 102 cm negli uomini e gli 88 cm nelle donne. Il rapporto vita/fianchi dovrebbe essere inferiore a 0,91 per gli uomini e 0,8 nelle donne (dato variabile a seconda dell'età).

### Come calcolare il rapporto vita-fianchi

Prendete un metro da sarta e misurate il vostro girovita (il punto più stretto del vostro addome). Se faticate a trovarlo, sappiate che è sufficiente posizionare il metro giusto un paio di centimetri al di sopra dell'ombelico. Per misurare i fianchi basterà apporre il metro nel punto più largo dei propri fianchi e prendere nota della misura.



#### LIVELLO DI RISCHIO UOMO

ETÀ	BASSO	MODERATO	ALTO	MOLTO ALTO
20-29	> 0,83	0,83 - 0,88	0,89 - 0,94	> 0,94
30-39	> 0,84	0,84 - 0,91	0,92 - 0,96	> 0,96
40-49	> 0,88	0,88 - 0,95	0,96 - 1,00	> 1,00
50-59	> 0,90	0,90 - 0,96	0,97 - 1,02	> 1,02
> 60	> 0,91	0,91 - 0,98	0,99 - 1,03	> 1,03

#### LIVELLO DI RISCHIO DONNA

ETÀ	BASSO	MODERATO	ALTO	MOLTO ALTO
20-29	> 0,71	0,71 - 0,77	0,78 - 0,82	> 0,82
30-39	> 0,72	0,72 - 0,78	0,79 - 0,84	> 0,84
40-49	> 0,73	0,73 - 0,79	0,80 - 0,87	> 0,87
50-59	> 0,74	0,74 - 0,81	0,82 - 0,88	> 0,88
> 60	> 0,76	0,76 - 0,83	0,84 - 0,90	> 0,90