

VareseNews

Marzo mese per la prevenzione della trombosi venosa: i consigli del professor Tozzi dell'ospedale di Varese

Pubblicato: Mercoledì 26 Febbraio 2025



Movimento quotidiano, una dieta bilanciata con cibi poco processati e stop al fumo. È una ricetta semplice ma molto efficace quella che raccomanda il **professor Matteo Tozzi direttore della chirurgia vascolare all'ospedale di Varese**.

La differenza tra trombosi venosa superficiale e profonda

Marzo è il mese della prevenzione della trombosi venosa degli arti inferiori, una patologia che possiamo distinguere in trombosi venosa superficiale e trombosi venosa profonda. La prima, comunemente nota come flebite o tromboflebite, è fastidiosa ma meno pericolosa. La seconda coinvolge gli assi venosi profondi degli arti inferiori ed è una condizione più grave, potenzialmente associata a embolia polmonare.

Fattori di rischio e prevenzione

La malattia è strettamente collegata agli stili di vita:

- Stile di vita: sovrappeso, sedentarietà, assenza di attività sportiva.
- Fumo: aumenta il rischio trombotico.

- Terapia ormonale: terapia estrogenica e progestinica, specialmente associata al fumo.
- Allettamento: riduzione improvvisa del movimento, tipica nei pazienti ospedalizzati.
- Predisposizione genetica: alcune patologie trombofiliche.

Differenze tra uomini e donne

«Il chirurgo vascolare – racconta il professor Tozzi – nella sua vita professionale vede molti più pazienti di genere maschile per la parte arteriosa ma, se parliamo di trombosi venosa degli arti inferiori, sono le donne le più pazienti più frequenti. La causa è ormonale

Età media dei pazienti

L'«incidenza maggiore è tra i 30 e 40 come manifestazioni cliniche – racconta il chirurgo vascolare – Vediamo, però, pazienti affetti da varici anche prima dei 20 anni. E questo è legato al fumo ormai presente anche tra i giovanissimi.

La gravità della patologia

«La trombosi venosa profonda non è più una malattia tendenzialmente mortale come lo era 50 anni fa. L'utilizzo dell'eparina a basso peso, i nuovi farmaci anticoagulanti risolvono la problematica nel 100%. Solo una piccolissima percentuale di pazienti può avere la complicanza più grave della trombosi venosa profonda che è l'embolia polmonare, nella stragrande maggioranza questa embolia polmonare decorre asintomatica. Alla Sette Laghi, abbiamo dei casi di embolia polmonare massiva che gestiamo sempre in maniera collegiale con i colleghi della cardiologia e con i colleghi del Centro trombosi emostasi. Per fortuna la terapia medica risolve buona parte di questi casi. Ci sono poi casi, ancora più rari, in cui questa embolia arriva con caratteristiche particolari che oggi possiamo risolvere per via mini invasiva con i radiologi interventisti attraverso una tromboaspirazione. Nel complesso, quindi, la mortalità di queste embolie polmonari sta scendendo sempre più e, soprattutto, il risultato anche a distanza è molto migliorato rispetto a quello che avevamo 10 o 20 anni fa»

I sintomi

« Il sintomo più comune sono le varici. Poi parliamo di edema delle caviglie, alla fine di una giornata trascorsa stando a lungo in piedi, o di pesantezza degli arti inferiori.

Nelle donne in età fertile, il caldo è un elemento scatenante: il ciclo ormonale, con gli estrogeni, tende a vasodilatare la parete venosa superficiale, provocando maggior gonfiore e sensazione di fastidio».

Prevenzione e controlli

« Nonostante io sia un grande sostenitore degli screening, in questo caso particolare i controlli, come l'ecocolordoppler, hanno un valore solo in alcune coorti di pazienti, tra quanti sono predisposti geneticamente. La patologia molto diffusa nei paesi occidentali, ma si può prevenire con l'impegno personale, quei corretti stili di vita di cui parlavamo all'inizio.

Il discorso diventa più articolato se si è in presenza di patologie note, che espongano il paziente a un rischio superiore di trombofilia. Di solito queste persone avvertono campanelli già in giovane età.

Quando rivolgersi al medico

«Un campanello d'allarme da non sottovalutare è l'improvviso rigonfiamento di una gamba, soprattutto quando succede a un solo arto. È bene rivolgersi al proprio medico curante che è preparato per avviare la terapia. Nel dubbio può prescrivere un ecocolordoppler. Grazie ai tanti ambulatori che abbiamo in

azienda, sia di chirurgia vascolare sia del Centro trombosi ed emostasi, in urgenza e in elezione le due strutture rispondono alle necessità della comunità con più di 25000 prestazioni anno».

Trattamento della trombosi venosa

«Non tutte le varici devono essere trattate chirurgicamente. Può essere indicata una terapia medica abbastanza, semplice basata su integratori, o un trattamento mininvasivo

Terapia farmacologica

- Eparina a basso peso molecolare: profilassi standard nei pazienti ospedalizzati.
- Nuovi farmaci anticoagulanti (DOAC): risolvono la trombosi con elevata efficacia.
- Terapia personalizzata: la durata varia in base alle caratteristiche della trombosi.

Tecnologie avanzate

- Tromboaspirazione: trattamento mini-invasivo per embolie polmonari massive.
- Chirurgia vascolare mirata: interventi personalizzati per varici e insufficienza venosa. Si va dall'utilizzo di collanti, sigillanti del sistema venoso superficiale, alla radiofrequenza, al laser con microsonde endovascolari che scaldano la parete fatta di collagene per ridurre il vaso. Rispetto all'intervento classico di stripping delle vena Safena, che è ancora uno dei gold standard quando le varici sono molto grosse e tortuose, oggi ci sono interventi un po' più tecnologici, che mirano a un decorso post operatorio migliore e alla riduzione delle complicanze.

Mese della sensibilizzazione

Educazione e prevenzione

Prima ancora di rivolgersi al medico specialista, occorre essere consapevoli di quanto possiamo migliorare la salute introducendo correttivi al nostro stile di vita. Puntare sull'educazione sin dai bambini, dove esiste un problema di obesità, e dagli adolescenti che iniziano a fumare.

Strategie preventive

- Attività fisica regolare: camminare, nuotare, andare in bicicletta.
- Controllo del peso: riduzione del sovrappeso.
- Dieta mediterranea: ricca di frutta, verdura, proteine equilibrate, e riduzione di cibi processati e ad alto contenuto di conservanti
- Smettere di fumare.

Chiunque dedichi mezz'ora al giorno del proprio tempo per camminare, andare in palestra o in piscina, oltre a far bene al sistema cardiocircolatorio, rende la trombosi venosa profonda particolarmente rara. L'obiettivo è migliorare la consapevolezza pubblica e favorire un approccio preventivo, riducendo la necessità di interventi medici invasivi».

Alessandra Toni

alessandra.toni@varesenews.it