RASSEGNA STAMPA

COMUNICATO STAMPA

Al via 'Non Prenderti Sotto Gamba', la campagna di awareness sulla malattia venosa che invita le donne a prendersi cura di sé, a partire dalla gambe

7 marzo 2022

Aggiornamento: 24 marzo 2022

Sommario

TESTATE	DATA	READERSHIP
PERIODICI		
CORRIERE DELLA SERA – SALUTE	24/03/2022	2.048.000
TESTATE ONLINE		
CORRIERE NAZIONALE	23/03/2022	167.000
DILEI	08/03/2022	413.484
IL FONT	08/03/2022	40.000
TECNOMEDICINA	07/03/2022	4.400
TOTALE	**5**	**2.672.884**

Periodici

CORRIERE DELLA SERA - SALUTE

Data: 24/03/2022
Pag: 17
Lettori: 2.048.000

CORRIERE SALUTE

Neopharmed Gentili

«Non Prenderti Sotto Gamba» Campagna di informazione

Prendersi cura di sé a partire da una maggiore attenzione alla salute delle gambe è l'invito che la campagna «Non Prenderti Sotto Gamba» lancia a tutte le donne. Obiettivo dell'iniziativa, voluta da Neopharmed Gentili, è aumentare la conoscenza della malattia venosa cronica, una condizione clinica che accomuna moltissime donne, causata da un disordine della circolazione venosa che si manifesta con sensazione di gonfiore e pesantezza alle gambe, dolore, indolenzimento, spesso associati alla comparsa di capillari e varici. Se ne parla anche in un podcast su Spotify. Info: nonprendertisottogamba.it.

Testate online

CORRIERE NAZIONALE

Data: 23/03/2022

Utenti: 167.000

Il Cittadino Oggi Corriere Nazionale

"Non Prenderti Sotto Gamba" è la campagna di awareness sulla malattia venosa che invita le donne a prendersi cura di sé, a partire dalla gambe

Neopharmed Gentili lancia ***'Non Prenderti Sotto Gamba'***, la campagna che invita l'universo femminile a prendersi cura di sé a partire da una maggiore attenzione alla salute delle gambe. Obiettivo dell'iniziativa è aumentare la conoscenza della **malattia venosa cronica**, una condizione clinica che accomuna moltissime donne, causata da un disordine della circolazione venosa che si manifesta con **sensazione di gonfiore e pesantezza alle gambe, dolore, indolenzimento, spesso associati alla comparsa di capillari e varici**.

E' online il sito di campagna **www.nonprendertisottogamba.it** che si arricchisce con un **podcast in 8 puntate, disponibili sulla piattaforma Spotify, che raccontano le storie di altrettante 'donne in gamba'** che con la loro tenacia e il loro talento hanno cambiato il modo di guardare il mondo. Ogni podcast si conclude con un consiglio sul benessere delle gambe perché dalle gambe passa la salute di tutto il corpo e una buona qualità di vita.

Il lancio della campagna si accompagna anche a **un'iniziativa di sensibilizzazione e di screening gratuiti rivolti a tutta la popolazione aziendale femminile**, tramite l'esecuzione dell'esame Ecodoppler venoso degli arti inferiori e la consulenza di un chirurgo vascolare.

"La malattia venosa interessa il 60-70% della popolazione generale, soprattutto il sesso femminile. Oltre ad essere estremamente diffusa, è una patologia da non sottovalutare per il suo carattere evolutivo, che passa dagli inestetismi cutanei degli stadi iniziali alle vene varicose, agli edemi, fino alle manifestazioni più gravi come ulcere e flebiti", spiega **Angelo Santoliquido**, Direttore Unità di Angiologia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS di Roma. *"La prevenzione, la corretta diagnosi e un trattamento appropriato sono fondamentali per evitare che la malattia peggiori nel tempo, soprattutto in presenza di fattori di rischio quali la familiarità, la sedentarietà, il sovrappeso, la gravidanza e uno stile di vita che comporta lunghi periodi in piedi o seduti".*

Il portale www.nonprendertisottogamba.it **offre un'informazione a 360 gradi per imparare a riconoscere i campanelli d'allarme** della malattia venosa e a gestire i diversi aspetti correlati all'evoluzione clinica della patologia, avvalendosi del contributo di esperti autorevoli. Inoltre, le donne potranno trovare informazioni sulla diagnosi e il trattamento della malattia venosa e **consigli utili da adottare nella vita di tutti i giorni** per prevenire e alleviare i disturbi della circolazione venosa, **dall'alimentazione all'attività fisica**, **dalla postura all'abbigliamento**, **dal lavoro alle vacanze**.

"Questa iniziativa nasce dalla cura e dall'attenzione che Neopharmed Gentili rivolge quotidianamente alla salute e al benessere delle donne, e dalla volontà di accendere i riflettori su una condizione comune, soprattutto nella popolazione femminile dei Paesi occidentali", spiega **Daniela Rossi, Condirettore generale di Neopharmed Gentili**. *"È importante sensibilizzare le donne ad ascoltare il proprio corpo e a prendersi cura di se stesse, da giovani come da adulte e nell'età matura, iniziando ad esempio dal non sottovalutare quei campanelli d'allarme che segnalano disturbi della circolazione venosa che, nel tempo, da trascurabili difetti estetici possono compromettere la salute e la qualità di vita. 'Non prendersi sotto gamba' è il primo passo per poter affrontare con determinazione le sfide della vita quotidiana legate all'essere donne, mamme, lavoratrici, caregiver e molto altro ancora".*

DI LEI

Data: 08/03/2022

Utenti: 413.484

La dieta sana contro l'insufficienza venosa cronica e le vene varicose

Il sovrappeso favorisce lo sviluppo della malattia venosa cronica. Lo stile alimentare migliore? È quello mediterraneo. Cosa mangiare e cosa evitare

8 Marzo 2022

Luana Trumino

EDITOR SPECIALIZZATA IN SALUTE&BENESSERE

LINKEDIN | FACEBOOK

In Italia, 1/5 della popolazione presenta vene varicose e oltre 1/3 presenta qualche segno e sintomo di insufficienza venosa. Un problema che interessa il 60-70% della popolazione generale, soprattutto di sesso femminile.

"La malattia venosa, oltre ad essere estremamente diffusa, è una patologia da non sottovalutare per il suo carattere evolutivo, che passa dagli inestetismi cutanei degli stadi iniziali alle vene varicose, agli edemi, fino alle manifestazioni più gravi come ulcere e flebiti", spiega **Angelo Santoliquido, Direttore Unità di Angiologia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS di Roma**.

"La prevenzione, la corretta diagnosi e un trattamento appropriato sono fondamentali per evitare che la malattia peggiori nel tempo, soprattutto in presenza di **fattori di rischio** quali la familiarità, la sedentarietà, il sovrappeso, la gravidanza e uno stile di vita che comporta lunghi periodi in piedi o seduti".

DI LEI

Data: 08/03/2022

Utenti: 413.484

Per invitare le donne a prendersi cura di sé, a partire dal benessere delle gambe, è stata lanciata la campagna **Non Prenderti Sotto Gamba**, con un sito internet che offre un'informazione a 360 gradi per imparare a riconoscere i campanelli d'allarme della malattia venosa e a gestire i diversi aspetti correlati all'evoluzione clinica della patologia, avvalendosi del contributo di esperti autorevoli.

Indice

1. Cos'è la malattia venosa cronica
2. I sintomi
3. Come si può intervenire
4. La dieta
    4.1. L'importanza di un corretto peso corporeo
    4.2. Cosa mangiare
    4.3. Cosa evitare

Cos'è la malattia venosa cronica

La Malattia Venosa Cronica – scrivono gli esperti nel sito informativo della campagna – è una condizione estremamente comune caratterizzata da un **alterato ritorno del sangue** dagli arti inferiori al cuore. Il sangue circola in tutto l'organismo attraverso un sistema di vasi: le arterie trasportano il sangue ricco di ossigeno dal cuore alla periferia e le vene riportano il sangue povero di ossigeno dalla periferia al cuore. Nella posizione eretta quindi il sangue venoso deve contrastare la forza di gravità per riuscire a raggiungere il cuore.

Per favorire la risalita del sangue dai piedi e dalle gambe al cuore intervengono sia i muscoli del polpaccio, che durante il movimento si contraggono e spingono il sangue verso l'alto, sia un sistema di valvole, presenti nelle vene, che si aprono e si chiudono per far procedere il flusso del sangue nella direzione giusta e impedirne il reflusso. È il movimento coordinato tra contrazione muscolare, apertura e chiusura della valvola a permettere la circolazione venosa. **Se le valvole si danneggiano** oppure se il muscolo del polpaccio si contrae poco perché si cammina poco, il

sangue non riesce a procedere correttamente verso l'alto, e torna indietro, defluisce verso il basso, causando un aumento di pressione sulle valvole che con il trascorrere del tempo si danneggiano ulteriormente. Ciò determina la **comparsa dei primi sintomi**: le vene e i capillari diventano visibili e si avverte dolore, gonfiore, prurito e arrossamento alle gambe.

I sintomi

Le vene varicose rappresentano una manifestazione visibile della malattia, che inizialmente può avere sintomi poco evidenti, come formicolii, pruriti, senso di pesantezza alle gambe, crampi notturni. Prima si arriva a una diagnosi prima si può intervenire, sia dal punto di vista farmacologico che comportamentale. È bene **rivolgersi subito al medico** senza trascurare i sintomi lievi, soprattutto se si è donne, si passano molte ore in piedi, si è in gravidanza, si vive in zone calde, si è anziani o si hanno dei precedenti familiari, visto che la componente genetica gioca un ruolo importante.

Come si può intervenire

Il trattamento – spiegano i medici aderenti all'iniziativa – deve avere come obiettivi il miglioramento sia della funzionalità venosa sia dei segni e sintomi della malattia.

A tal fine il primo passo è seguire uno stile di vita sano e in particolare:

- Fare **attività fisica** con regolarità
- Fare alcune pause durante la giornata tenendo le gambe sollevate
- Limitare l'uso di tacchi alti
- Dormire in posizione di scarico con le **gambe più alte del cuore** posizionando un rialzo di circa 5 cm sotto i piedi della rete del letto realizzando così un piano inclinato
- Evitare, nei limiti del possibile, di stare tante ore in piedi alternando momenti in cui si sta seduti e si distendono i piedi.

DI LEI

Data: 08/03/2022

Utenti: 413.484

La dieta

Anche l'insufficienza venosa cronica – spiegano gli esperti nel sito informativo della campagna Non Prenderti Sotto Gamba – la patologia responsabile delle vene varicose o varici, **può essere influenzata dalla dieta**. È una malattia molto seria e purtroppo una corretta alimentazione non basta per curarla una volta insorta; introdurre determinati alimenti ed evitarne altri, però, può costituire un valido aiuto per prevenirla e attenuarne il progredire, soprattutto se si accompagna un regime dietetico con una vita attiva e con l'esercizio fisico.

L'importanza di un corretto peso corporeo

Uno dei motivi per cui chi rientra nelle categorie elencate deve adottare una dieta sana è **tenere sotto controllo il peso**. Uno dei fattori che favorisce il manifestarsi dell'insufficienza venosa è infatti l'obesità. Il peso eccessivo porta i soggetti interessati a muoversi male e a non mobilizzare abbastanza gli arti inferiori. L'azione di spinta dei muscoli del polpaccio sulle vene è essenziale per la risalita del sangue verso il cuore, così come l'appoggio ritmico della pianta del piede al suolo che attiva la pompa plantare, una zona ricca di vasi sanguigni. Nelle persone obese, inoltre, a causa dell'**accumulo di adipe sull'addome**, la pressione endoaddominale aumenta e si rallenta il deflusso del sangue dagli arti inferiori.

Cosa mangiare

Un'altra componente importante per evitare le vene varicose è la salute delle pareti dei vasi sanguigni. Se esse non sono toniche, il sangue si accumula, deformandole. Il collagene è una proteina presente in gran parte dei tessuti del corpo umano ed è molto importante anche per la tonicità delle vene. Viene sintetizzato a partire dalla **vitamina C**, quindi si devono assumere alimenti in cui è presente, come frutta e verdura, ad esempio gli agrumi (limoni, mandarini, arance) kiwi, ribes, ananas, more. Gli stessi elementi sono ricchi anche di polifenoli, che contrastano l'ossidazione delle cellule.

Altre sostanze preziose, che agiscono come vasoprotettori sulla fragilità capillare, sono gli **antocianosidi** presenti nel mirtillo nero e in tutta la frutta dalla colorazione blu.

Gli **acidi grassi insaturi**, invece, contribuiscono alla formazione di Omega-3 e Omega-9 che hanno proprietà antinfiammatorie e anticoagulanti. Non sono sintetizzati dall'organismo, quindi è bene assumerli attraverso l'alimentazione. Si trovano nel **pesce**, in particolare in salmoni, tonni, sgombri e sardine, negli oli vegetali come l'olio di noci, l'olio extravergine di oliva, l'olio di soia e di semi di girasole e nella **frutta secca** ad esempio mandorle, noci, semi di zucca, arachidi.

Cibi come ananas, uva, pere, melone, anguria, mele, sedano, asparagi, aglio e cipolla hanno una forte azione diuretica perché contribuiscono a drenare edemi o gonfiori.

Cosa evitare

I cibi molto grassi e calorici che portano a prendere peso sono quindi da assumere in quantità moderata. Tra questi: **sale**, zuccheri semplici come bibite e prodotti da forno, grassi saturi e idrogenati, ad esempio burro e margarina".

Senza dimenticare una corretta idratazione. Circa il 60% del nostro organismo è infatti formato da acqua: ogni cellula tessuto e organo del nostro corpo ha bisogno dell'acqua per funzionare correttamente. Il sistema cardiovascolare non fa eccezione e necessita per poter funzionare correttamente di una adeguata idratazione. Per questo gli esperti consigliano di bere **1,5-2 litri di acqua al giorno**, pari a circa 8 bicchieri di acqua al giorno, salvo diverse indicazioni del medico curante specifiche per la propria condizione patologica.

Patologie

IL FONT	**Data:** 08/03/2022 **Utenti:** 40.000

IL FONT
INFORMAZIONE DI CARATTERE
SALUTE, BENESSERE E NUOVI STILI DI VITA

FESTA DELLA DONNA: TRA INIZIATIVE, CAMPAGNE D'INFORMAZIONE E RIFLESSIONI

Redazione | 2 ore ago | Salute | Leave a comment | 6 Views

Per la **festa della donna** associazioni, enti e società hanno deciso di scendere in campo tra **iniziative** e **campagne d'informazione** da dedicare esclusivamente al mondo femminile.

Non Prenderti Sotto Gamba: la campagna sulla malattia venosa

In occasione della festa della donna, Neopharmed Gentili lancia "Non Prenderti Sotto Gamba".

La **campagna** che **invita** l'universo femminile a **prendersi cura** di sé a partire da una maggiore attenzione alla **salute delle gambe**.

IL FONT	**Data:** 08/03/2022 **Utenti:** 40.000

Obiettivo dell'iniziativa è **aumentare** la **conoscenza** della **malattia venosa cronica**.

Una condizione clinica che accomuna moltissime donne, **causata** da un **disordine della circolazione venosa** che si **manifesta** con:

- sensazione di **gonfiore** e **pesantezza** alle **gambe**
- **dolore**
- **indolenzimento**
- spesso **associati** alla comparsa di **capillari** e **varici**.

Il **sito della campagna** **si arricchisce** con un **podcast in 8 puntate**, **disponibili** sulla piattaforma **Spotify**.

I podcast raccontano le storie di altrettante "donne in gamba" che con la loro tenacia e il loro talento hanno cambiato il modo di guardare il mondo.

Ogni podcast si conclude con un consiglio sul benessere delle gambe perché dalle gambe passa la salute di tutto il corpo e una buona qualità di vita.

Il **portale offre un'informazione a 360 gradi** per imparare a **riconoscere** i **campanelli d'allarme** della malattia venosa e a gestire i diversi aspetti correlati all'evoluzione clinica della patologia, avvalendosi del contributo di esperti autorevoli.

Inoltre, le donne potranno **trovare:**

- **informazioni sulla diagnosi e il trattamento** della malattia venosa
- **consigli utili** da adottare nella vita di tutti i giorni per **prevenire** e **alleviare** i **disturbi** della circolazione venosa, dall'**alimentazione** all'**attività fisica**, dalla **postura** all'**abbigliamento**, dal **lavoro** alle **vacanze**.

IL FONT	**Data:** 08/03/2022 **Utenti:** 40.000

La malattia venosa

"La **malattia venosa interessa il 60-70%** della **popolazione** generale, soprattutto il sesso femminile.

Oltre a essere estremamente diffusa, è una **patologia da non sottovalutare** per il suo carattere evolutivo.

Infatti, **passa dagli inestetismi cutanei** degli stadi iniziali **alle vene varicose**, agli **edemi**, fino alle manifestazioni più gravi come **ulcere** e **flebiti**", spiega Angelo Santoliquido, Direttore Unità di Angiologia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS di Roma.

"La **prevenzione**, la corretta **diagnosi** e un **trattamento** appropriato sono **fondamentali** per **evitare** che la malattia **peggiori** nel tempo.

Soprattutto in **presenza di fattori di rischio** quali:

- la **familiarità**
- la **sedentarietà**
- il **sovrappeso**
- la **gravidanza**
- uno **stile di vita che comporta lunghi periodi in piedi o seduti**".

"È importante sensibilizzare le donne ad ascoltare il proprio corpo e a prendersi cura di se stesse, da giovani come da adulte e nell'età matura", dice Daniela Rossi, Condirettore generale di Neopharmed Gentili.

"Iniziando ad esempio dal non sottovalutare quei campanelli d'allarme che segnalano disturbi della circolazione venosa che, nel tempo, da trascurabili difetti estetici possono compromettere la salute e la qualità di vita.

L'iniziativa "Non prendersi sotto gamba' è il primo passo per poter affrontare con determinazione le sfide della vita quotidiana legate all'essere donne, mamme, lavoratrici, caregiver e molto altro ancora".

TECNOMEDICINA

Data: 07/03/2022

Utenti: 4.400

Al via 'Non Prenderti Sotto Gamba'

Redazione 7 Marzo 2022 Comunicazione e prevenzione

Print PDF

In occasione della Giornata dedicata a tutte le donne, **Neopharmed Gentili** lancia '**Non Prenderti Sotto Gamba**', la campagna che invita l'universo femminile a prendersi cura di sé a partire da una maggiore attenzione alla salute delle gambe. Obiettivo dell'iniziativa è aumentare la conoscenza della malattia venosa cronica, una condizione clinica che accomuna moltissime donne, causata da un disordine della circolazione venosa che si manifesta con sensazione di gonfiore e pesantezza alle gambe, dolore, indolenzimento, spesso associati alla comparsa di capillari e varici.

E' online il sito di campagna www.nonprendertisottogamba.it che si arricchisce con un podcast in 8 puntate, disponibili sulla piattaforma Spotify, che raccontano le storie di altrettante 'donne in gamba' che con la loro tenacia e il loro talento hanno cambiato il modo di guardare il mondo. Ogni podcast si conclude con un consiglio sul benessere delle gambe perché dalle gambe passa la salute di tutto il corpo e una buona qualità di vita.

Il lancio della campagna si accompagna anche a un'iniziativa di sensibilizzazione e di screening gratuiti rivolti a tutta la popolazione aziendale femminile,tramite l'esecuzione dell'esame Ecodoppler venoso degli arti inferiori e la consulenza di un chirurgo vascolare.

"La malattia venosa interessa il 60-70% della popolazione generale, soprattutto il sesso femminile. Oltre ad essere estremamente diffusa, è una patologia da non sottovalutare per il suo carattere evolutivo, che passa dagli inestetismi cutanei degli stadi iniziali alle vene varicose, agli edemi, fino alle manifestazioni più gravi come ulcere e flebiti", spiega **Angelo Santoliquido**, Direttore Unità di Angiologia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS di Roma. "La prevenzione, la corretta diagnosi e un trattamento appropriato sono fondamentali per evitare che la malattia peggiori nel tempo, soprattutto in presenza di fattori di rischio quali la familiarità, la sedentarietà, il sovrappeso, la gravidanza e uno stile di vita che comporta lunghi periodi in piedi o seduti".

Il portale www.nonprendertisottogamba.it offre un'informazione a 360 gradi per imparare a riconoscere i campanelli d'allarme della malattia venosa ea gestire i diversi aspetti correlati all'evoluzione clinica della patologia, avvalendosi del contributo di esperti autorevoli. Inoltre, le donne potranno trovare informazioni sulla diagnosi e il trattamento della malattia venosa e consigli utili da adottare nella vita di tutti i giorni per prevenire e alleviare i disturbi della circolazione venosa, dall'alimentazione all'attività fisica, dalla postura all'abbigliamento, dal lavoro alle vacanze.

"Questa iniziativa nasce dalla cura e dall'attenzione che Neopharmed Gentili rivolge quotidianamente alla salute e al benessere delle donne, e dalla volontà di accendere i riflettori su una condizione comune, soprattutto nella popolazione femminile dei Paesi occidentali", spiega **Daniela Rossi**, Condirettore generale di Neopharmed Gentili. "È importante sensibilizzare le donne ad ascoltare il proprio corpo e a prendersi cura di se stesse, da giovani come da adulte e nell'età matura, iniziando ad esempio dal non sottovalutare quei campanelli d'allarme che segnalano disturbi della circolazione venosa che, nel tempo, da trascurabili difetti estetici possono compromettere la salute e la qualità di vita. 'Non prendersi sotto gamba' è il primo passo per poter affrontare con determinazione le sfide della vita quotidiana legate all'essere donne, mamme, lavoratrici, caregiver e molto altro ancora".