

# Le mie gambe sono così indescrivibilmente leggere

Il segreto del primario. Dalla sala operatoria del Triemli fino in Mongolia. Il cardiocirurgo prof. Michele Genoni rivela il suo segreto contro le gambe gonfie.



È perennemente in piedi. Sale e scende le scale, corre per le corsie dell'ospedale, sta per ore al tavolo operatorio, deve essere concentrato e vigile. Non è di certo il massimo se il sangue ristagna nelle gambe e gambe e piedi si gonfiano. «La sera riesco a stento a

infilarmi le scarpe», afferma il primario della clinica di cardiocirurgia presso lo Stadtspital Triemli di Zurigo. «Dopo lunghi interventi avevo sempre gambe pesanti. Erano così gonfie e grosse. Dopo il lavoro non mi sentivo più in forma. E andava sempre peggio.» All'epoca, 15 anni fa.

«Mi ricordo ancora bene quando a casa lavavo regolarmente le mie gambe con acqua fredda per ridurre un po' il gonfiore. Tuttavia l'effetto era di breve durata, giusto la nottata. Il giorno dopo ricominciava già tutto daccapo.»

In occasione di un congresso di chirurgia è avvenuta l'illuminazione. «Ero a uno stand in cui offrivano calze a compressione. Calze che, a detta del rappresentante, avrebbero risolto il mio problema. I modelli di allora erano ancora di un sommesso marrone, da molto non propriamente alla moda e tecnicamente non così all'avanguardia come quelli di oggi. Sopra vi si indossavano persino i calzini, nonostante le calze a compressione di per sé fossero già decisamente pesanti. Ho provato lo stesso. Un po' strette, così mi sembravano all'inizio, eppure l'effetto era straordinario. Le mie gambe, subito dopo averle indossate, erano così indescrivibilmente leggere e, persino dopo interventi di ore, riuscivo di nuovo a correre come quando ero giovane. Che sensazione di benessere.»

Il prof. Genoni ha iniziato a indossare le calze in modo sempre più frequente, anche in privato. «Persino durante l'escursione in Mongolia dello scorso anno. Mi sono procurato come extra un modello speciale per lo sport. Era come avere il vento alle spalle per monti e valli, nonostante il modello per lo sport avesse una compressione leggermente inferiore rispetto a quello sanitario. Quando capita che non indossi le calze, cosa che a dire il vero succede molto di rado, la sera le gambe mi fanno di nuovo male. Quindi non c'è alcuna ragione per cui rinunciare alle calze.»

Ora tutto il team di cardiologia dell'ospedale Triemli indossa le calze a compressione. Dall'esterno non si nota nulla. Infatti sono sottili esattamente come le calze normali. Le calze a compressione dei vecchi tempi non hanno nulla in comune con i nuovi modelli moderni attuali. E anche se così non fosse, di una cosa il prof. Genoni è certo: «Non potrei più rinunciare a questa bella sensazione.» |

## Avete anche voi gambe stanche e pesanti?

Gambe stanche e pesanti e gonfiore di gambe alla sera possono essere il primo segnale della presenza di insufficienza venosa. Predisposizione genetica e carenza di movimento, a causa di attività prevalentemente sedentarie o in piedi, sono tra i fattori di rischio più frequenti per questo disturbo venoso. Le calze HIGHLIGHT for women e HIGHLIGHT for men aiutano esercitando una lieve compressione. Riducono il gonfiore serale delle gambe, garantiscono gambe leggere e rallentano il progredire di un disturbo venoso. Le calze HIGHLIGHT sono disponibili in negozi di articoli ortopedici e sanitari selezionati e in farmacia.