

**Chronic On-site Venous Insufficiency Damage-control (COVID)**  
**PROGETTO EDUCAZIONALE FLEBO-LINFOLOGICO e NUTRIZIONALE**

La malattia venosa e linfatica degli arti inferiori rappresenta una condizione estremamente diffusa, troppe volte sottovalutata e spesso non opportunamente gestita.<sup>1,2</sup>

Il trombo-embolismo venoso è stato definito come una delle cause principali di morte prevenibile,<sup>3</sup> mentre il linfedema come un' "epidemia nascosta".<sup>4</sup>

**CORONA VIRUS**  
NON ha gambe  
NON portarlo a spasso  
& proteggi le tue gambe in casa

Venous-lymphatic World International Network  
foundation, not-for-profit educational activity

ADIC Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica

SPANISH VERSION  
Bottini Oscar  
Buenos Aires University  
bottini@gmail.com

CHINESE VERSION  
Chi Yung Wei  
University California Davis, USA  
ywchi@ucdavis.edu

ENGLISH VERSION  
ITALIAN VERSION  
Gianesini Sergio  
University of Ferrara, ITALY  
USUHS University, Bethesda USA  
gnssrg@unife.it

v-WIN foundation, ONLUS

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

La recente pandemia da Corona virus ha portato al giusto contenimento a domicilio della popolazione.<sup>5</sup> Il sedentarismo stava già incrementando significativamente prima dell'emergenza COVID, spostandosi dal 15 al 69% della popolazione attiva negli ultimi 20 anni.<sup>6</sup>

Il contenimento a domicilio potrebbe favorire uno stile di vita ancora meno attivo, portando tanto ad un peggioramento del drenaggio venoso-linfatico dell'arto inferiore, quanto ad un aumento ponderale.

Un quantitativo importante di informazione medica inopportuna è oggi purtroppo presente nei mezzi di comunicazione, portando così all'ulteriore rischio di pratiche inadeguate per la popolazione impossibilitata ad essere visitata dallo specialista di riferimento.<sup>7</sup>

In questo contesto, la venous-lymphatic World International Network foundation (v-WIN) ([www.vwinfoundation.com](http://www.vwinfoundation.com)), un'organizzazione internazionale no profit operante nel campo della patologia venosa e linfatica, in collaborazione con l'Associazione Italiana di Dietetica e di Nutrizione Clinica (ADI), ha realizzato 5 video lezioni per la popolazione sul tema dell'opportuno stile di vita per la salute delle gambe e dell'adeguata nutrizione in questi giorni di contenimento. Il progetto prende il nome di **Chronic On-site Venous Insufficiency Damage-control (COVID)** (dall'inglese, controllo del danno da insufficienza venosa cronica a domicilio) ed è finalizzato a riportare suggerimenti medici basati sull'evidenza scientifica. I 5 video sono disponibili in svariate lingue grazie al coinvolgimento di massimi esperti provenienti da tutto il mondo al sito <https://www.vwinfoundation.com/covid/>.

I video spiegano con linguaggio comprensibile il normale ed alterato sistema di drenaggio venoso e linfatico della gamba, insegnano a valutare il proprio rischio di sviluppare trombosi venose, forniscono informazioni su come attivare la circolazione venosa e linfatica a domicilio, guidano nella scelta di opportune calze e/o medicinali favorevoli al drenaggio e, non da ultimo, aiutano il paziente ad identificare le condizioni richiedenti immediato ricorso al medico.

All'interno del terzo video è presente una sezione dedicata per l'appuntamento alla nutrizione ed includente consigli sviluppati dallo specialista ADI, dr.ssa Annalisa Maghetti, con particolare focus rivolto al paziente con eventuali alterazioni di drenaggio venoso e linfatico della gamba.

In tutto il progetto educativo grande attenzione è rivolta a riportare sempre la citazione della letteratura scientifica comprovante l'informazione medica, in modo tale da distanziarsi il più possibile dal rischio delle fake news.

La stessa v-WIN foundation, sempre in collaborazione con ADI, sta difatti sviluppando un progetto globale dedicato al tema delle **fake news in campo venoso e linfatico**, in coincidenza con l'EXPO di DUBAI. Il progetto è consultabile al sito [www.vwinfoundation.com/fake-news-free-project/](http://www.vwinfoundation.com/fake-news-free-project/), dove un form dedicato permette alla popolazione tutta di riportare, in qualsiasi lingua ed anche in forma anonima in caso, eventuali informazione potenzialmente non veritiere incontrate nel campo venoso e linfatico. Il form può essere usato anche per chiarire eventuali dubbi relative a tematiche venoso

e/o linfatiche. Un team di accademici ed esperti del settore risponderà gratuitamente in maniera scientifica e basata sull'evidenza

Tutte le iniziative sopra riportate sono NO profit e finalizzate a migliorare la consapevolezza e la conseguente gestione di patologie a grandissima diffusione, quali per l'appunto la patologia venosa e linfatica.

**Il CIBO è come un FARMACO**

Nutrients and Oxidative Stress: Friend or Foe?  
Bee L. Oxid Med Cell Longev. 2018

Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Reynolds A. Lancet 2019

Diapo in collaborazione con  
**dr. Annalisa Maghetti**  
Nutritionist,  
University of Bologna,  
Associazione Italiana di Dietologia e Nutrizione Clinica (ADI)

**1. MANTIENI UN PESO NORMALE**  
RICORDA: 3 pasti regolari + 2 merende salutari al giorno, a orari fissi e in quantità adeguata.  
PREFERIRE: Dieta mediterranea ricca in fibre e cereali integrali. RIDURRE: grassi saturi, carboidrati raffinati.

**2. SCEGLI CIBI ANTI-OSSIDANTI**  
RICORDA: 5 portate al giorno di frutta e verdura di diversi colori.  
PREFERIRE: agrumi, kiwi, frutti di bosco, olio d'oliva, pesce, frutta in guscio, cioccolato fondente in moderata quantità  
RIDURRE: carni rosse e processate, carboidrati raffinati.

**3. MANTENERE UN APPROPRIATO TONO VENOSO**  
RICORDA: abbondante idratazione con acqua naturale.  
PREFERIRE: tè alle erbe, tisane ed infusi non zuccherati.  
RIDURRE: alcolici, caffè, sale e cibi molto salati.

ADI  
Associazione Italiana di Dietologia e Nutrizione Clinica

## REFERENTI SCIENTIFICI

- **Vene e linfatici:** dr. Sergio Giancesini ([www.sergiogiancesini.com](http://www.sergiogiancesini.com))
- **Nutrizione:** dr.ssa Annalisa Maghetti (<https://ambulatoriomatrik.wordpress.com/contatti/>)

## LETTERATURA SCIENTIFICA

1. Davies A. The Seriousness of Chronic Venous Disease: A Review of Real-World Evidence- Adv Ther 2019;36:S5–S12.
2. International Lymphedema Framework. Available from: [www.lympo.org](http://www.lympo.org).
3. [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanhae/PIIS2352-3026\(15\)00202-1.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanhae/PIIS2352-3026(15)00202-1.pdf).
4. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44279/9789241599139\\_eng.pdf;jsessionid=DD79B15E077B122DBF3165D0D74227A6?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44279/9789241599139_eng.pdf;jsessionid=DD79B15E077B122DBF3165D0D74227A6?sequence=1)
5. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
6. Neville O. Sedentary Behavior: Emerging Evidence for a New Health Risk Mayo Clin Proc. 2010;85(12):1138–1141.
7. Waszak PM. et al. The spread of medical fake news in social media. Health Pol Tech 2018;7(2):115-18.