



POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO
E DI MEDICINA DELLO SPORT

"Pillole di Benessere"

*Le sane abitudini per un
corretto stile di vita*

P —● PREVENZIONE

A —● ALIMENTAZIONE

M —● MOVIMENTO

Prevenzione degli Inestetismi Vascolari

CALENDARIO DEL BENESSERE 2021

• **Febbraio** •

**Il benessere
della Pelle**

Dr. Stefano Iraci

• **Marzo** •

**Il benessere
del Cuore**

Prof. Fabio Pigozzi

• **Aprile** •

**Il benessere
della Colonna
Vertebrale**

Dr. Roberto Arena

• **Maggio** •

**Il benessere
a Tavola**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo

• **Giugno** •

**Prevenzione
degli
Inestetismi
Vascolari**

Dr. Stefano Iraci

• **Luglio** •

**Benessere
della
Vista**

Dr.ssa Emilia
Cantera

• **Settembre** •

**Benessere
dell'Udito**

Prof. Giorgio
Bandiera

• **Ottobre** •

**Prevenzione
dell'Ictus**

Dr.ssa Marianna
Gazzetti

• **Novembre** •

**Insonnia e
benessere
del Sonno**

Dr. Mauro
Giannini

• **Dicembre** •

**Il benessere
del Corpo**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo



LA PREVENZIONE DEGLI INESTETISMI VASCOLARI



PREVENZIONE

IL MEDICO CONSIGLIA
A cura del Dott. Stefano Iraci
Specialista in Dermatologia



ALIMENTAZIONE

- **Controllare periodicamente l'insorgenza di patologia** quali diabete, ipertensione arteriosa, malattie autoimmuni, disordini endocrini
- **Considerare l'effetto dannoso di farmaci**, del contatto/esposizione ad **agenti chimici**, dell'esposizione a **radiazioni solari**
- **Evitare il fumo** e tutti gli agenti in grado di indurre uno stress ossidativo (alterazioni cellulari)
- **Evitare esposizioni a gradienti termici** (passaggi repentini dal caldo al freddo a viceversa) che determinano uno stress vasomotorio con vasodilatazione/vasocostrizioni repentine
- **Evitare abbigliamento stretto** che provoca compressione/congestione
- **Assumere almeno 2 Litri di acqua al giorno**

- **Osservare una sana alimentazione ricca di antiossidanti naturali:**
 - **the verde, uva rossa, mirtilli, ribes, more, melograno, ananas e papaia** con azione antinfiammatoria
 - **agrumi** con azione di protezione dei capillari
 - **frutta e verdura arancioni** con azione di protezione dei capillari
 - **banane ed alimenti contenenti potassio** indispensabili per l'efficienza del microcircolo
 - **pomodori** con forte azione antiossidante
 - **cioccolato fondente** con azione elasticizzante
 - **salmone** con effetti antitrombotici ed elasticizzanti
- **Assumere eventualmente integratori alimentari** per aumentare l'apporto di tali fattori in caso di capillaropatie
- **Limitare il consumo di sale** che indurisce la parete dei vasi riducendone l'elasticità/funzionalità
- **Limitare il consumo di grassi idrogenati e degli zuccheri** che danneggiano i vasi favorendo il diabete e l'aumento di peso



LA PREVENZIONE DEGLI INESTETISMI VASCOLARI



TRATTAMENTI

Per migliorare la circolazione sanguigna si consiglia di:

- **Camminare 1h** al giorno
- **Evitare di rimanere seduti** nella stessa posizione troppo a lungo
- **Svolgere attività fisica regolare** almeno 3 volte a settimana
- **Evitare l'ascensore** e fare le scale
- **Ballare** perché è un modo divertente per combattere la sedentarietà

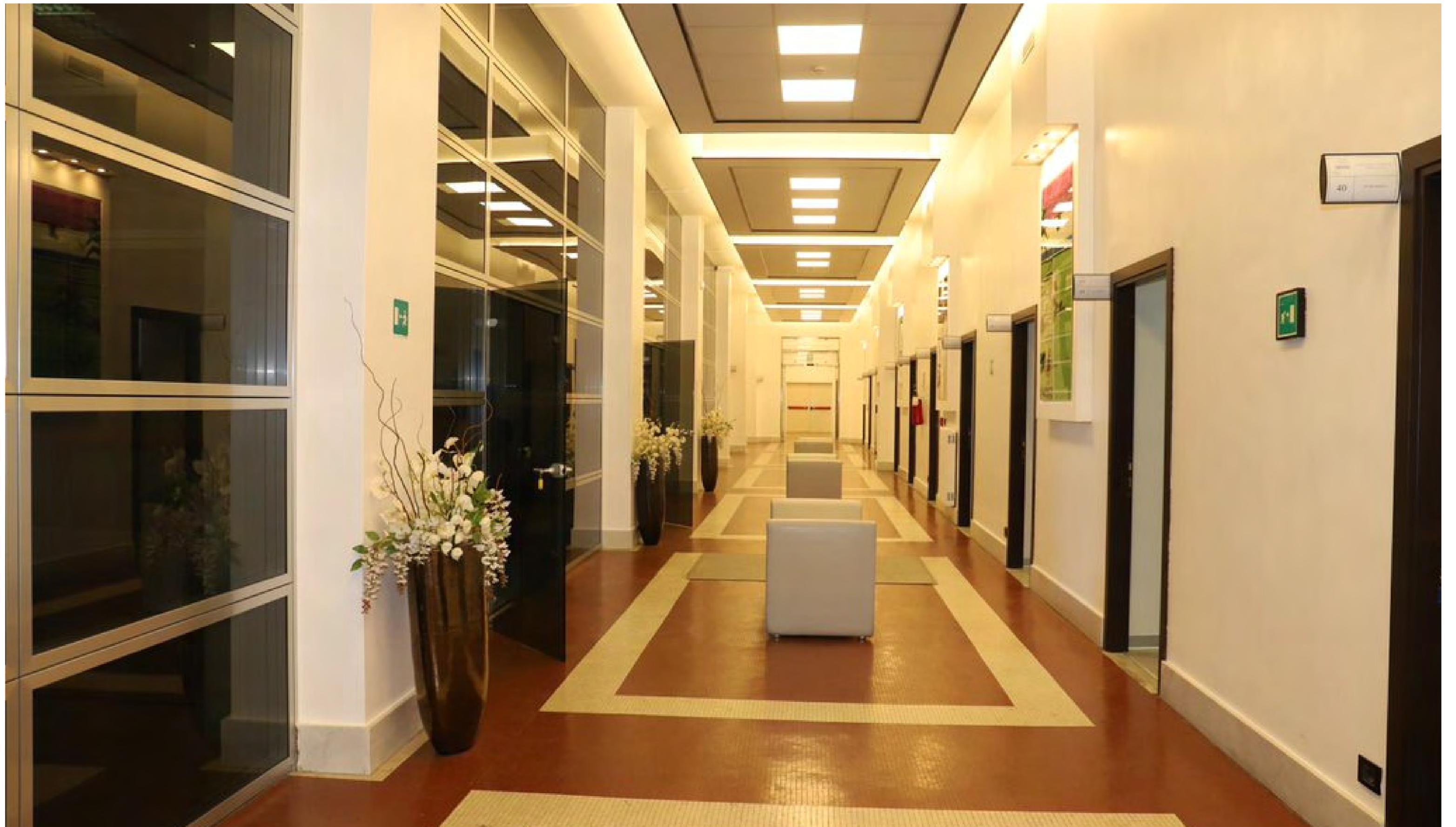


INESTETISMI VASCOLARI

a cura del
Dr. Stefano Iraci

- TRATTAMENTO COUPEROSE
- TRATTAMENTO CAPILLARI
(Teleangectasie/Spider Nevi)
- TRATTAMENTO ANGIOMI
(Piani/Rubino)

**PACCHETTO SPECIALE
VISITA + TRATTAMENTO**





POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO SPORT

Via Leopoldo Franchetti 2/A, 00135 Roma

I NOSTRI SERVIZI

- Medicina dello sport
- Dietologia applicata allo sport
- Cardiologia
- Fisiatria
- Ortopedia
- Fisioterapia
- Otorinolaringoiatria
- Oftalmologia
- Neurologia
- Dermatologia

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



0686998990



3420651388



poliambulatorio@fondazioneuniroma4.it



www.fondazioneuniversitariaforoitalico.it/poliambulatorio



[poliambulatorio_foro_italico](https://www.instagram.com/poliambulatorio_foro_italico)



[Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport](https://www.facebook.com/Poliambulatorio%20Universitario%20e%20di%20Medicina%20dello%20Sport)