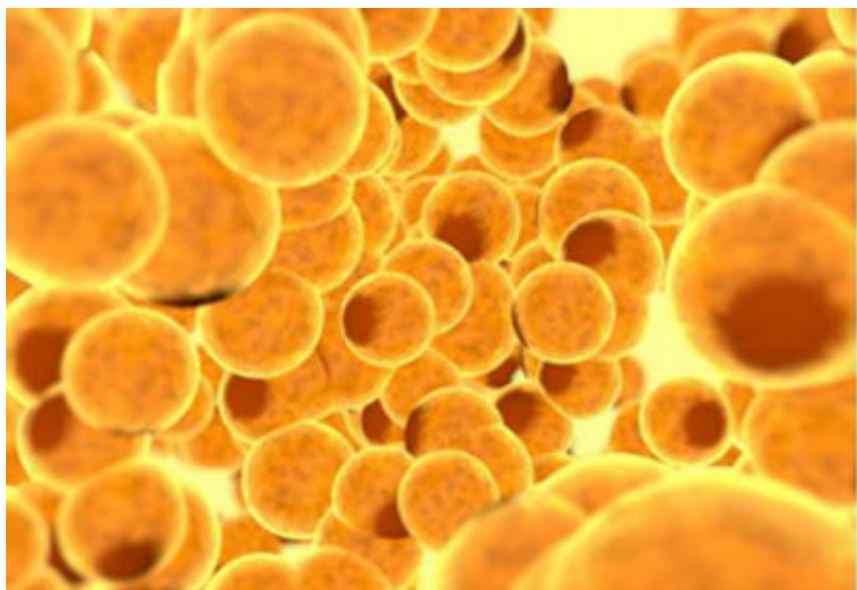


# Il lipedema, questo sconosciuto

**Autore :** Alessandra Cirillo

**Data :** 2 Dicembre 2019



Quanti sanno cosa sia il lipedema? Probabilmente non ne avete mai sentito parlare ma potreste soffrirne senza saperlo, perché molti pensano che sia semplicemente un accumulo di grasso, ignorando di cosa si tratti realmente.

Il lipedema è uno sproporzionato accumulo di grasso nelle gambe che lentamente si sposta fino alle caviglie. Non è detto che ne soffra solo la persona in sovrappeso, anche un normopeso può avere tale deposizione di grasso che si manifesta con una marcata sproporzione tra la parte superiore del corpo e quella inferiore.

Il lipedema colpisce solo le donne; una delle peculiarità è che quando ci si mette a dieta dimagrisce soltanto la parte superiore del corpo andando così ad aumentare ancora di più lo squilibrio con i glutei e le cosce.

Non è un semplice problema estetico, ma porta ad avere forti dolori e, nel peggiore dei casi, all'impossibilità di camminare se non trattata in tempo.

La causa del lipedema è da ricercare in diversi fattori: sovrappeso, una marcata estrogeno-dominanza, sedentarietà, genetica.

Il grasso che costituisce il lipedema non è come gli altri, è tremendamente infiammato, con conseguente presenza di citochine e macrofagi. La cosa peggiore del lipedema è che le cellule del grasso sono particolarmente sensibili agli sbalzi di glucosio circolante e agli innalzamenti dell'insulina.

Come si traduce tutto questo in parole povere?

Purtroppo vuol dire che le donne con lipedema hanno più del doppio della sensibilità delle altre all'assunzione dei carboidrati, quindi accumuleranno il doppio, e anche iniziando una dieta restrittiva non riusciranno ad eliminare tutto quello che hanno immagazzinato.

Ulteriore aggravante è l'estrogeno dominanza: gli estrogeni prodotti a livello delle cellule adipose hanno

due effetti, il primo è quello di interferire con la normale liberazione del grasso dalle cellule, quindi è una delle cause della malattia; e il secondo è l'alterazione della regolazione dell'appetito portando a mangiare di più.

Ma cosa si può fare per curarlo?

Sicuramente con un'alimentazione specifica e personalizzata, con l'allenamento, e cure ormonali in casi particolari.

Ovviamente vi parlerò della parte che riguarda l'alimentazione, che da sola non risolve il problema, ma sicuramente dà degli ottimi risultati.

Da come avrete capito non basta seguire un protocollo ipocalorico perché non darà nessun risultato, ed anzi a livello ottico, peggiorerà ancora di più la situazione andando ad evidenziare maggiormente la presenza del lipedema.

Come prima cosa la dieta deve essere *antinfiammatoria*.

Questo si attua andando ad evitare i picchi dell'insulina con un controllo sull'assunzione dei carboidrati sia in quantità che con i tempi; anche con le verdure si deve fare grossa attenzione, ci sono anche quelle, come per esempio le carote, che se cotte aumentano l'indice glicemico esponenzialmente.

Devono essere assunti poi tutti quegli alimenti che hanno una spiccata azione antinfiammatoria, aumentando la loro efficacia con le giuste combinazioni, come verdure ricche di vitamine E, spezie ed erbe aromatiche, in particolare lo zenzero.

Lo scopo della dieta è anche quello di stimolare il metabolismo basale cui associare poi un'attività fisica mirata, che non deve essere aerobica, ma neanche di forte intensità, per evitare di aumentare ancora di più l'infiammazione a livello del tessuto adiposo.

Si deve quindi riequilibrare la flora intestinale, per migliorare, di conseguenza, i livelli ormonali, che con la disbiosi, sempre presente nelle donne con il lipedema, sono alterati.

Inizialmente si devono eliminare latte e derivati, aumentare il consumo di verdura mangiando solo alimenti biologici e controllati per evitare di assumere pesticidi e similari che vanno ad interferire a livello endocrino.

Da sola la dieta, come detto, non è risolutiva, ma è un grande aiuto, in particolare per l'infiammazione e quindi il dolore e la qualità della vita.

Purtroppo in Italia, questa patologia è poco conosciuta e soprattutto poco riconosciuta, quindi è fondamentale informarsi e farla conoscere a più persone possibili per poter dar voce a tutte quelle donne che ne sono afflitte.

Fondamentale è la diagnosi precoce e il supporto di specialisti.