

# LIPEDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

### Fitness per il lipedema

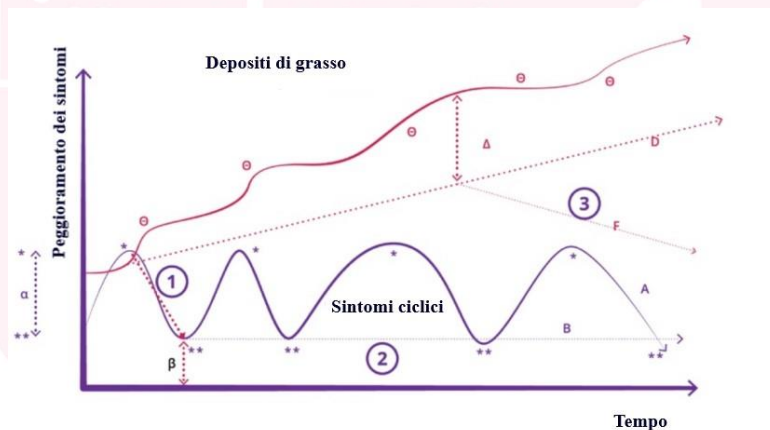
**Autore: Alessandra Vannicola**

Uno dei pilastri della terapia conservativa nel trattamento del lipedema è rappresentato dall'esercizio fisico. Occorre tuttavia ripensare al modo in cui l'esercizio fisico viene percepito dalle persone con lipedema e, nello stesso tempo, al modo in cui l'esercizio fisico viene presentato dai professionisti del settore alle persone che devono trarne beneficio. Fondamentale, in questo senso, è sostituire il classico approccio normativo al peso con un approccio inclusivo.

Adottare un approccio normativo al peso significa definire il benessere e la salute sulla base della perdita di peso; al contrario, un approccio inclusivo, non solo mira a ridurre lo stigma del peso, ma ritiene che il benessere e la salute debbano essere considerati come fenomeni complessi, che non identificano l'indice di massa corporea (BMI) con un determinato stato di salute né con un certo tipo di abitudini più o meno salutari né con comportamenti di carattere etico. Raccomandare un approccio inclusivo prevede l'adozione di comportamenti sostenibili, quali dormire un numero sufficiente di ore, idratarsi in modo adeguato, nutrirsi con alimenti sani quando si è affamati, smettere di mangiare quando si è sazi ed eseguire esercizi fisici piacevoli.

### *L'importanza dell'esercizio fisico nel lipedema*

Il dr. Amato, chirurgo vascolare, pioniere nello studio del lipedema in Brasile, in tutti gli anni della sua pratica clinica ha studiato e ha avuto modo di valutare i benefici dell'esercizio fisico sul lipedema durante lo sviluppo della malattia nel corso della vita dei pazienti (sintetizzati nella figura [inserire n]).



È possibile, infatti, identificare tre fasi di trattamento:

- FASE 1: disinflammazione e miglioramento dei sintomi.
- FASE 2: mantenimento e prevenzione dell'inflammazione.
- FASE 3: perdita di volume e aumento della massa muscolare.



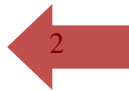


# LIPEDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

- A. Durante tutta la vita ( $\alpha$ ) si può osservare il peggioramento e il miglioramento ciclico dei sintomi con picchi (\*) e valli (\*\*\*) in probabile associazione all'infiammazione sistemica cronica di basso grado, a sua volta innescata da fattori esterni, come l'infiammazione acuta e l'assunzione di alimenti infiammatori. La prima fase del trattamento del lipedema consiste nel trattare l'infiammazione sistemica di basso grado (1); questo permette una riduzione dei sintomi, ma non la loro scomparsa ( $\beta$ : sintomi rimanenti). Sebbene sia possibile che il trattamento clinico da solo possa ridurre i sintomi, questa eventualità si verifica raramente.
- B. La seconda fase del trattamento coincide con l'autoconsapevolezza dei fattori che innescano l'infiammazione e delle strategie di evitamento combinate ad adeguate abitudini di vita ed esercizio fisico (2).
- C. In assenza di trattamento, a seguito dell'insorgenza del lipedema, in concomitanza con variazioni ormonali si assiste a un aumento del deposito di grasso (linee rosa C e D); tuttavia contemporaneamente ai picchi infiammatori (\*), anche il grasso lipedemico ( $\Theta$ ) aumenta.
- D. La riduzione dei picchi infiammatori (B) non arresta il deposito di grasso (D), ma lo riduce nel tempo ( $\Delta$ ), riducendo a sua volta il rischio di complicanze del lipedema.
- E. Per la fase 3 del trattamento, che coincide con la riduzione dei depositi di grasso (3), attualmente abbiamo poche opzioni, come la liposuzione chirurgica e la dieta chetogenica, con risultati variabili, probabilmente anche a causa della natura poligenica della malattia.
- F. In tutte le fasi del trattamento l'esercizio fisico agisce in maniera diretta e risulta essenziale per mantenere il risultato ottenuto e rafforzare i muscoli. Tuttavia, un'attività fisica svolta in modo scorretto potrebbe portare a un peggioramento della condizione o scatenare altre comorbidità.



Con la progressione della malattia, infatti, è possibile che si manifestino delle complicazioni.

### Complicanze e comorbidità del lipedema

Dolore	Disturbi tiroidei
Stanchezza cronica	Allergie
Fragilità capillare	Orticaria da sforzo
Artrite del ginocchio	Ansia
Cambiamenti nell'andatura e nella postura	Problemi psicosociali
Limitazione del movimento del ginocchio	Disturbi alimentari
Ipermobilità	Cambiamenti delle abitudini intestinali
Condromalacia	Insufficienza venosa
Piedi piatti	

Promuovere il benessere fisico generale produce risultati terapeutici, al contrario, trattamenti non adeguati e informazioni non pertinenti riguardo la propria condizione possono indurre un aggravamento dei sintomi e un peggioramento dello stato fisico ed emotivo.

Numerosi studi hanno dimostrato il ruolo positivo svolto dall'esercizio fisico nell'ossidazione dei lipidi, nella sensibilità all'insulina e nell'equilibrio infiammatorio. Allo stesso tempo l'attività fisica, se da un lato, produce effetti nella riduzione di ansia, depressione e stress cronico, che sono corresponsabili dell'aumento del dolore e dell'infiammazione, dall'altro, poiché consuma l'ossigeno





# LIPDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*



disponibile nei tessuti, causa dolore e ipossia. Questo effetto diretto, positivo o negativo, è dato dal fatto che l'allenamento assume una funzione regolatrice sulle adipochine che controllano l'ipossia e l'infiammazione, a seconda del suo grado di intensità. L'esercizio fisico, infatti, è una strategia importante per ridurre la cronicizzazione della malattia. Ciononostante, l'attività fisica, oltre a causare danni muscolari e affaticamento, è in grado di stressare l'organismo, inducendo una propria risposta infiammatoria e aumentando ulteriormente la suscettibilità alle infezioni.

L'attività antinfiammatoria dipende più dall'intensità dell'esercizio che dal tipo di esercizio. Infatti, gli esercizi con un consumo energetico elevato tendono a generare più infiammazione, mentre esercizi fisici di intensità moderata tendono a farla diminuire. L'aumento della massa muscolare può essere auspicabile, ma non è l'obiettivo primario, soprattutto all'inizio, mentre è indispensabile la prevenzione degli infortuni, perché diminuire il rischio di lesioni è fondamentale per ridurre al minimo l'infiammazione.

### ***Chi si può allenare?***

Praticare uno sport, oltre a procurare benefici fisici, permette di sostenere importanti aspetti psicologici, quali l'autostima e la fiducia in se stessi, che nel lipedema spesso sono fortemente compromessi. Per scegliere quale attività sportiva praticare occorre considerare diversi fattori: lo stadio, i limiti che la malattia procura al paziente, le sue capacità sportive pregresse.

Quando il lipedema è allo stadio iniziale e i movimenti non sono limitati è possibile affiancare alla terapia conservativa un allenamento mirato a non scatenare maggiore infiammazione. Negli stadi in cui il movimento è più limitato l'allenamento deve essere più leggero, preferibilmente in acqua, dove si verifica un miglioramento ulteriore del ritorno linfatico rispetto ad altri tipi di esercizi.

### ***Lo stigma sul peso***

Un aspetto da tenere in considerazione e di cui non si parla spesso è la resistenza delle persone a praticare sport o allenarsi. Questa resistenza affonda le radici in sentimenti di vergogna e sconfitta, in allenamenti dolorosi, in tentativi falliti di perdere peso, nel pregiudizio anti-obesità, purtroppo ampiamente diffuso tra gli operatori sanitari. Molti pazienti vengono stigmatizzati come pigri e incapaci di perdere peso, totalmente responsabili della propria condizione, per i quali ingrassare è una scelta e l'esercizio fisico una punizione da contrastare. Uscire da questa sfera di giudizio ed entrare nell'ottica che l'attività fisica è una parte del trattamento, passa anche dal rendersi conto di certe dinamiche, dall'abbattimento degli stereotipi e dei pregiudizi sui pazienti e dall'adozione di una cultura terapeutica fondata sulla comprensione della malattia e sull'accoglienza del malato. Solo in questo modo si possono gettare le basi di una reale inclusione.

Le persone con lipedema vivono il problema endemico della discriminazione nei confronti delle persone grasse e tendono a evitare tutte le possibili situazioni che potrebbero farle sentire discriminate, giudicate, criticate, ma anche fissate. Essere oggetto di stigma induce una bassa autostima e una diminuzione della fiducia in se stessi; a volte conduce a stati d'ansia e tristezza, ma anche depressione e disturbi alimentari. Praticare uno sport significa frequentare un luogo in cui si indossano abiti che rivelano il corpo e in cui si possono incontrare persone che possono far sentire il





# LIPDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

malato a disagio. La paura del giudizio dell'altro induce a fare scelte dannose per la salute, quali la diminuzione o la non partecipazione alle attività fisiche e sociali, l'evitare di mangiare in pubblico. Alcune persone con lipedema inoltre temono che con l'allenamento possa peggiorare la sproporzione del proprio corpo, con l'aumento della massa muscolare di cosce e gambe.



### *Come intervenire?*

È fondamentale che lo spazio in cui ci si allena sia un ambiente inclusivo e non giudicante, che riconosce la diversità corporea e sottolinea il messaggio che l'obiettivo primario è la promozione del benessere e della salute, non solo della perdita di peso. I personal trainer, gli allenatori, tutti coloro che si occupano di sport devono sviluppare principalmente capacità di comprensione per le difficoltà che derivano dal vivere in un corpo stigmatizzato.

Occorre ricordare che l'esercizio fisico intenso può aumentare il gonfiore e innescare l'infiammazione nelle persone con lipedema, per cui bisogna evitare tutto ciò che potrebbe scatenare un'infiammazione non necessaria. È importante sottolineare anche che l'esercizio fisico non riduce il peso né cura il lipedema. Non bisogna dare per scontata e definitiva la situazione attuale di progressione sportiva della persona con lipedema, perché le sue esigenze possono cambiare in base allo stadio della malattia in cui si trova in un determinato giorno, dal momento che i sintomi sono ciclici. Questo significa che un paziente un giorno può essere più infiammato di un altro e questo può variare all'interno della stessa settimana. Nei giorni in cui l'infiammazione è maggiore, occorre diminuire l'intensità degli esercizi.

### **Consigli pratici per personal trainer e allenatori**

- Ciò che vedete ha una lunga storia: siate rispettosi e non giudicate.
- Non ignorate la paura di mostrarsi in pubblico. Aiutate la persona a nascondere gli arti quando lo desidera, offrendole la possibilità di scegliere un abbigliamento adeguato e luoghi in cui fare esercizio in modo che si senta a proprio agio. Ma assicuratevi di incoraggiarla a capire che gli altri non sempre vedono quello che vede lei.
- Dite che credete e comprendete le difficoltà dei pazienti e che siete consapevoli che si tratta di problemi reali.
- Anticipate i problemi.
- Promuovete un atteggiamento positivo e di amore per se stessi.
- Siate accoglienti, soprattutto se qualcuno condivide le proprie frustrazioni di esperienze passate: "Mi dispiace che sia andata così con te".
- Evitate i commenti che incoraggiano comportamenti restrittivi e/o provocano vergogna.
- Non contate le calorie.
- Preparate un piano di allenamento coinvolgente, sicuro e sostenibile, basato sullo sviluppo della resistenza, della flessibilità e del tono muscolare;
- Diminuite l'intensità, ma aumentate la frequenza.
- Pianificate un'evoluzione lenta, ma progressiva.







# LIPDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

- Se sono presenti limitazioni nella mobilità, occorre considerare l'attività fisica adattata. Con il miglioramento delle capacità motorie, si può gradualmente diversificare e intensificare l'allenamento.
- Regolate l'intensità degli esercizi in base alla persona che deve farli e non alla media delle altre persone che si allenano.
- Non sminuite le lamentele della persona con lipedema, perché sono molto probabilmente il risultato di un'inflammazione.

5

### *I diversi tipi di allenamento*

**Esercizi a bassa intensità:** spesso le persone con lipedema presentano anche ipermobilità e sono pertanto soggette a maggior rischio di lesioni. L'allenamento a bassa intensità aumenta la frequenza cardiaca in misura minore rispetto ad esercizi di intensità più elevata. Inoltre diminuisce il rischio di possibili lesioni muscolari e ai legamenti, poiché favorisce una minore sollecitazione di tutto il corpo, comprese le articolazioni del ginocchio, dell'anca e della caviglia. Con esercizi a bassa intensità si aumenta la resistenza, si recupera più rapidamente, si percepisce un senso di benessere, ma si prevencono anche crampi, dolori e rigidità muscolare, perché si riduce l'accumulo di acido lattico nei muscoli.

**Esercizi in acqua:** escludendo alcune attività ad alta intensità, come la pallanuoto, la maggior parte degli allenamenti in acqua è caratterizzata da un'intensità moderata. La resistenza presente nell'acqua tonifica i muscoli e migliora lo sviluppo della forza, distribuendo la richiesta muscolare tra i diversi gruppi di muscoli. Nell'ambiente acquatico si verifica un miglioramento del ritorno linfatico, riducendo il linfedema associato, perché l'acqua esercita una pressione graduata sulla pelle, meno intensa in superficie e più intensa sul fondo. Con il galleggiamento il peso corporeo si riduce del 90% e questo, in combinazione con la forza di spinta dal basso verso l'alto, permette alla persona di svolgere esercizi in sospensione a bassa intensità e con un rischio minimo di lesioni. Se è presente il ginocchio valgo, non subisce ulteriore stress; allo stesso modo anche le altre articolazioni sono preservate. I diversi tipi di allenamento in acqua includono: nuoto; acqua cycling/idro circuito; acquagym; acqua jogging; semplice camminata in acqua.

**Pedana vibrante:** aumenta il ritorno linfatico, riduce il gonfiore, migliora la densità minerale ossea. È consigliabile utilizzarla per circa 10-15 minuti al giorno, facendo stretching o esercizi con bande elastiche.

**Esercizi con bande elastiche o bande di resistenza:** servono a stimolare la forza, migliorare la flessibilità, aumentare la resistenza fisica e l'ampiezza dei movimenti. Per ottenere un effetto di potenziamento del ritorno linfatico possono essere eseguiti su una pedana vibrante. L'intensità dell'esercizio aumenta in modo progressivo man mano che si allunga la banda elastica. È consigliabile iniziare con una resistenza morbida, molto facile o facile.

**Rebounding:** le persone con lipedema nelle fasi iniziali, che non presentano senza comorbidità e ipermobilità articolare, possono eseguire salti su un rebounder, ossia uno speciale trampolino elastico che, al posto delle molle metalliche, utilizza anelli di corda in gomma: questo





# LIPDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*



smorza ulteriormente lo sforzo sul corpo e protegge le articolazioni e i legamenti, aumentando la fatica muscolare. Allo stesso tempo, la tensione e il rilassamento costanti, durante la fase di volo e frenata allenano il corpo, ma influenzano anche il flusso linfatico, la combustione dei grassi, la digestione, i dischi intervertebrali e la postura. Affinché tutte le persone possano utilizzare il trampolino, è possibile impostare la larghezza della superficie di salto e la resistenza degli anelli in base al peso corporeo e all'intensità dell'allenamento. È consigliato indossare calze a compressione durante l'allenamento, perché l'attrito della pelle durante il movimento in compressione è cruciale per l'attivazione del flusso linfatico. Il trampolino può essere utilizzato fino ad un peso di 200 kg ed è un dispositivo entry-level assolutamente perfetto, soprattutto per le persone che sono ancora all'inizio della loro vita sportiva o della riduzione del peso. L'altezza minima del soffitto richiesta è pari alla tua altezza + 50 cm dichiarati.

**Stretching:** favorisce il flusso linfatico, ma è sconsigliato nei casi di ipermobilità articolare.

**Pilates:** è un tipo di allenamento a bassa intensità per il recupero muscolare. Occorre prestare attenzione ad evitare l'uso eccessivo delle ginocchia e la sensazione di bruciore, perché è un segno di maggiore infiammazione.

**Danza:** è un esercizio ritmico che prevede l'interessamento di tutto il corpo, senza affaticare le articolazioni delle ginocchia. Tra i suoi benefici troviamo il rafforzamento dei muscoli, il miglioramento dell'equilibrio, della flessibilità e dell'elasticità del corpo.

**Yoga:** è esercizio a bassa intensità utile per il rilassamento, una corretta respirazione e il miglioramento del ritorno linfatico. Praticare la meditazione inoltre permette alla persona di concentrarsi sul presente, lavorando sulla riduzione dello stress e sull'equilibrio emotivo.

**Tai Chi e Qi Gong:** sono delle discipline taoiste a bassa intensità, che prevedono un tipo di allenamento mirato alla crescita e alla trasformazione dell'individuo, alla ricerca del benessere, per raggiungere l'obiettivo di ridurre lo stress, aumentare la vitalità e il recupero fisico e mentale, migliorare la coordinazione, l'equilibrio, la resistenza fisica e la concentrazione migliorare. Gli esercizi di respirazione regolari e sincronizzati potenziano lo stimolo cardiorespiratorio. Occorre fare attenzione e ridurre al minimo i piegamenti profondi delle ginocchia.

**Camminata:** è un esercizio a bassa intensità, utile a concentrarsi. Favorisce l'aumento del flusso sanguigno, attraverso la vasodilatazione, che abbassa la pressione sanguigna. Questa attività è da intendersi in maniera progressiva, perché l'organismo tende ad abituarsi all'intensità, per cui sarebbe opportuno passare da un'intensità bassa a un'intensità moderata in modo progressivo, aumentando la velocità, la distanza percorsa, portando pesi, scalando piccoli dislivelli. L'ideale sarebbe camminare per 30 minuti al giorno oppure per 10 minuti tre volte al giorno. Si può sostenere la motivazione a perseguire gli obiettivi di allenamento attraverso l'uso di un contapassi.

**Nordic Walking:** esercizio a bassa intensità, a metà strada tra camminata e corsa, che si pratica con bastoncini simili a quelli utilizzati nello sci di fondo, ma senza sci. I bastoncini riducono l'impatto del peso corporeo sulle gambe e favoriscono un'attività più intensa degli arti superiori.





# LIPDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

Bisogna assicurarsi di indossare delle scarpe adeguate che sostengano i piedi, soprattutto in caso di piedi piatti. Questo sport migliora la frequenza cardiaca, potenzia l'equilibrio e la stabilità, allena i muscoli del 90% del corpo, senza caricare eccessivamente la struttura ossea e la colonna vertebrale.

**Ciclismo:** è un esercizio a bassa intensità, che limita il movimento delle articolazioni, e può essere praticato sia su una cyclette indoor sia all'aria aperta, dove il contatto con la natura può aumentarne i benefici. Occorre prestare attenzione ai picchi di intensità che si possono raggiungere nello spinning, che potrebbero aumentare l'infiammazione.

**Ellittica:** favorisce l'esercizio fisico senza impatto sulle articolazioni e svolge un buon lavoro cardiovascolare. Inizialmente il peso non deve essere poggiato sui pedali, ma, una volta abituati ad una certa pressione, è possibile aumentare il peso dei pedali e la velocità. Da tenere in considerazione i modelli di macchine ellittiche da utilizzare sotto la scrivania per muovere le articolazioni di caviglie e ginocchia mentre si è seduti per lunghi periodi.

### **Consigli pratici per le persone con lipedema**

Gli obiettivi di chi si allena si modificano in base allo stadio e alle limitazioni funzionali. Nelle fasi iniziali della malattia in cui la mobilità non è compromessa, l'obiettivo principale è il miglioramento dei sintomi. Negli stadi più avanzati, in cui si presentano limitazioni della mobilità, l'obiettivo principale è il miglioramento di quest'ultima. Alcuni consigli pratici, tuttavia, sono validi per tutti.

- Evita gli esercizi ad alta intensità o che causano lividi o dolore, in quanto sono segni di infiammazione.
- Evita gli esercizi a maggior rischio di traumi e lesioni.
- Evita di forzare fino a sentire dolore e la sensazione di bruciore nei muscoli per evitare l'infiammazione.
- Ottimizza il ritorno linfatico;
- Inizia con esercizi a bassa intensità.
- Aumenta l'intensità molto lentamente e gradualmente.

