

LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

L'aromaterapia per la riduzione del dolore nel lipedema

Autore: Linda Anne Khan, CLT-LANA NCBTMB CDT

Traduzione di Anna Massera. Revisione di Chiara Gusmini

Il lipedema è una malattia del tessuto adiposo dolorosa e sottodiagnosticata, caratterizzata da un gonfiore simmetrico degli arti dovuto al deposito di grasso sottocutaneo nei glutei, nelle cosce, nelle gambe e nelle braccia, risparmiando la parte più distale degli arti. Sebbene l'eziologia e la patogenesi del lipedema non siano ancora chiare, sono stati studiati i possibili ruoli giocati da fattori ormonali e genetici. I pazienti affetti da lipedema soffrono di dolore, facilità alle ecchimosi, tenerezza e deturpazione. Il meccanismo del dolore nel lipedema non è ancora certo.

Il dolore è il sintomo principale del lipedema, anche se non tutti i pazienti ne soffrono. Può essere presente dolore alla palpazione o dolore generalizzato. Il dolore è associato alla depressione e a un peggioramento della qualità di vita. Il dolore nel lipedema può essere attribuito all'allodinia, all'iperattività del sistema nervoso simpatico e agli estrogeni, e la ricerca continua.

L'obiettivo del trattamento, sia conservativo che chirurgico, è quello di ridurre l'infiammazione e il dolore.

Che cos'è il dolore?

Il dolore è un'esperienza complessa che consiste in una risposta fisiologica e psicologica a uno stimolo nocivo. Il dolore è un meccanismo di allarme che protegge un organismo influenzandolo a ritirarsi da stimoli dannosi, principalmente associati a lesioni o alla minaccia di lesioni.

La definizione di dolore è: "uno stato di mancanza di benessere fisico, emotivo o mentale o di disagio fisico, emotivo o mentale che va da un lieve malessere o un'angoscia sorda a un'agonia acuta spesso insopportabile, può essere generalizzato o localizzato.

Il dolore è la sofferenza globale di una persona sotto l'aspetto fisico, psicologico, sociale e spirituale. Dobbiamo quindi affrontare il dolore con un approccio multidimensionale e olistico. Il dolore fisico provoca disagio psicologico e interruzione della vita sociale, con ripercussioni sulle relazioni con la famiglia, i parenti e gli amici. Inoltre, induce il timore che la condizione di dolore possa ulteriormente peggiorare. In diversi studi è stato rilevato che la depressione, l'ansia, lo stress e lo stato funzionale sono associati al dolore cronico. Il dolore è soggettivo e difficile da quantificare perché ha una componente sia affettiva che sensoriale.

Come può l'aromaterapia aiutare a gestire il dolore?

L'aromaterapia è un'arte curativa che risale a 5.000 anni fa e che utilizza gli oli vegetali per riequilibrare il corpo, la mente e lo spirito. L'aromaterapia è stata utilizzata nelle culture antiche per





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

2

molti scopi, dal culto alla profumeria. I sacerdoti erano anche guaritori e profumieri che utilizzavano quotidianamente oli aromaterapici.

L'uso degli oli essenziali può riequilibrare le emozioni e risollevarlo lo spirito. Gli oli hanno effetti psicoterapeutici e fisiologici sull'organismo. L'uso sapiente degli oli essenziali delle piante può ridurre gli effetti del dolore emotivo e fisico.

L'aromaterapia ha un ruolo positivo nella gestione del dolore, sia per la riduzione del dolore fisico ed emotivo sia per la riduzione del dolore atteso. Le risposte individuali al dolore vengono apprese nella prima infanzia e sono influenzate da fattori sociali, culturali, psicologici, cognitivi e genetici.

L'aromaterapia potenzia la risposta parasimpatica attraverso gli effetti del tatto e dell'olfatto, favorendo il rilassamento a livello profondo. Il rilassamento profondo può alterare la percezione del dolore. L'aromaterapia riequilibra anche il sistema nervoso, endocrino e immunitario e ci aiuta ad affrontare dolori, infiammazioni e gonfiori.

L'aromaterapia come trattamento del dolore e dell'infiammazione

L'olfatto è direttamente collegato alla parte emotiva del cervello, il sistema limbico, che comprende l'amigdala e l'ippocampo, coinvolti nelle emozioni e nella memoria. Il sistema limbico fa parte del sistema nervoso autonomo e controlla le paure e le emozioni.

L'inalazione di un semplice aroma può innescare pensieri, sensazioni, ricordi ed emozioni che aiutano a calmare il corpo e la mente. Entro 5 minuti dall'inalazione, l'aroma ha già raggiunto il cervello. Questi oli aiutano anche il flusso linfatico e circolatorio e possono avere un effetto analgesico.

Dolore e lipedema

Il lipedema è una malattia del tessuto connettivo lasso dolorosa e sottodiagnosticata, caratterizzata da un gonfiore simmetrico degli arti dovuto al deposito di grasso sottocutaneo nei glutei, nelle cosce, nelle gambe, nelle braccia e nell'addome. Sebbene l'eziologia e la patogenesi del lipedema non siano ancora chiare, alcuni studi hanno dimostrato i possibili ruoli giocati da fattori ormonali e genetici. I pazienti con lipedema soffrono di trauma, tristezza e afflizione a causa del dolore cronico. Inoltre, l'impossibilità di partecipare alla vita o alle attività quotidiane aumenta la depressione, il senso di disperazione e il dolore. Quando lo stress cronico, la malattia, l'abuso o il trauma si protraggono nel tempo, il sistema limbico rimane intrappolato in un circuito di traumi

Il dolore è un criterio importante per la diagnosi di lipedema; tuttavia, la dolorosità del tessuto del lipedema non è un requisito assoluto per la diagnosi di lipedema.

I pazienti affetti da lipedema soffrono di dolore, facilità alle ecchimosi, tenerezza e deturpazione. Il dolore può manifestarsi alla palpazione, oppure può essere sordo o più forte nei tessuti. L'infiammazione del tessuto causa la fibrosi e la fibrosi causa il dolore.

È presente un'ipersensibilità al tatto nel tessuto. Non è noto se l'ipersensibilità sia causata da dolore nocicettivo, neuropatico o da sensibilizzazione centrale. Il dolore cronico è associato alla depressione e a un peggioramento della qualità di vita. È quindi importante ridurre il dolore.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

È stato dimostrato che il dolore nel lipedema è attribuito all'allodinia, all'iperattività del sistema nervoso simpatico e agli estrogeni. Il meccanismo esatto del dolore nel lipedema è incerto e spesso viene erroneamente diagnosticato come fibromialgia.

Gli oli aromaterapici, sapientemente applicati da un professionista, possono aiutare a ridurre l'infiammazione e il dolore. Nella medicina complementare, gli oli aromaterapici sono spesso utilizzati per migliorare l'agitazione e l'aggressività osservate nella demenza, nelle alterazioni dell'umore, nella depressione, nell'ansia e nel dolore cronico.

Studi preclinici hanno riportato che l'olio essenziale ottenuto dal frutto del bergamotto (BEO) (Citrus bergamia, Risso) modifica la plasticità sinaptica normale e patologica e ha un effetto sul dolore nocicettivo e neuropatico. L'olio essenziale di bergamotto aiuta anche in caso di depressione e dolore emotivo.

L'olio essenziale di bergamotto ha dimostrato effetti antinocicettivi e antiallodinici per il dolore neuropatico

Gestione del dolore per il lipedema

Oli essenziali per il dolore emotivo.

L'olio essenziale di lavanda (*Lavendula vera*) e di bergamotto (*Citrus bergamia*) aiutano a ridurre l'ansia e la depressione.

La salvia sclarea (*Salvia sclarea*) e il neroli (*Citrus aurantium* var. *amara* L.) aiutano a risollevare lo spirito e a contrastare la depressione. Il geranio (*Pelargonium*) ha un effetto equilibrante sulle emozioni.

Il linalolo e il limonene contribuiscono alle proprietà ansiolitiche e antidepressive di alcuni oli essenziali

Gli oli essenziali di franchincenso, ylang ylang, bergamotto, neroli, arancio dolce, geranio e rosa contribuiscono a ridurre l'ansia e a calmare il sistema nervoso.

È importante utilizzare oli di alta qualità e rivolgersi a un professionista della salute o a un aromaterapeuta esperto.

L'angelica (*Angelica archangelica*), il cisto (*Cistus*), la melissa (*Melissa officinalis*), il vetiver (*chrysopogon zizanioides*), l'abete nero (*Picea mariana*) possono essere utili per lo stress psico-emotivo che i pazienti possono provare.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Oli essenziali per il dolore fisico

Resina di franchincenso - *Boswellia serrata*

Gli estratti di boswellia sono utilizzati da migliaia di anni per trattare un'ampia gamma di condizioni causate da infiammazioni. Gli estratti di boswellia sono risultati in grado di inibire le citochine e i mediatori pro-infiammatori come il fattore di necrosi tumorale alfa (TNF- α), l'interleuchina-1, beta (IL-1 b) e l'interleuchina-6 (IL-6).³

Gli estratti di boswellia con incensolo acetato inibiscono l'enzima 5-LOX (5-lipossigenasi), che riduce la biosintesi delle molecole di segnalazione infiammatoria leucotrieni. Questo inibisce il principale complesso regolatore dell'infiammazione, NF-kappaB.² Gli estratti di boswellia inibiscono anche le citochine e i mediatori pro-infiammatori come il fattore di necrosi tumorale alfa (TNF- α), l'interleuchina-1, beta (IL-1 b) e l'interleuchina-6 (IL-6).³

Inibendo l'enzima responsabile delle risposte infiammatorie, si ottiene una riduzione del dolore.

Aromaterapia, infiammazione e dolore.

Gli oli essenziali contengono componenti **aromatici** che hanno un effetto antinfiammatorio sull'organismo.

Il L-linalolo, contenuto negli oli essenziali di geranio e lavanda, diminuisce il dolore e l'edema riducendo l'attività di IL-6 e TNF-[alfa], che sono citochine, il gruppo di proteine responsabili dell'infiammazione. Il D- limonene (limone) ha una funzione antinfiammatoria, in quanto diminuisce il rilascio di citochine infiammatorie

Il geranio (*Pelargonium graveolens*) ha un effetto antinfiammatorio e antiossidante e riduce il dolore causato da infiammazioni e edemi attraverso la sintesi o il rilascio di ossido nitrico. Una revisione sistematica ha rilevato che gli oli con monoterpeni hanno un'attività analgesica. Il terpinen-4-olo, presente nell'olio essenziale estratto dalle foglie dell'albero del tè, (cosiddetto tea tree oil) inibisce l'espressione di citochine pro-infiammatorie e stimola la produzione di citochine antinfiammatorie. Due composti β -cariofillene e α -umulene, presenti nella *Cordia verbenacea*, un arbusto costiero brasiliano, hanno mostrato una forte azione antinfiammatoria in uno studio del 2007.

Queste informazioni rappresentano strumenti importanti per la gestione e il trattamento delle malattie infiammatorie.

Oli essenziali e infiammazione

L'olio essenziale di lavanda (*Lavandula vera*) e di bergamotto aiutano a ridurre l'ansia e la depressione. L'olio essenziale di bergamotto ha un effetto antinfiammatorio e antiossidante.

L'*Helichrysum angustifolium* è ricco di chetoni, che sono antinfiammatori e cicatrizzanti.

La copaiba (balsamo di copaiba) e la canapa (*Cannabis sativa* o indica) hanno un alto contenuto di β -cariofillene e di α -umulene e sono antinfiammatori, contribuendo così alla riduzione del dolore. Altri





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto



oli essenziali che riducono il dolore sono il pepe nero (*Piper nigrum*), l'ylang ylang del Madagascar (*Cananga odorata*) e il luppolo (*Humulus lupulus*).

L'olio essenziale di citronella (*Cymbopogon citratus*) ha proprietà antinfiammatorie e analgesiche, che aiutano a ridurre i livelli di dolore. L'IL-6 è una citochina infiammatoria e lo studio ha dimostrato che la citronella delle Indie Occidentali aiuta a inibire la produzione di IL-6, riducendo così l'infiammazione. Il suo componente, il citrale, è risultato più efficace della citronella nell'inibire la produzione di IL-1 β e IL-6. Gli adipociti secernono sia IL-6 che TNF- α e la loro concentrazione è correlata alla percentuale e alla distribuzione del tessuto adiposo nel corpo.

Uno studio promettente ha dimostrato che l'olio essenziale di neroli (fiori d'arancio) ha effetti antinfiammatori e antidolorifici. I componenti principali del neroli sono risultati essere il linalolo (28,5%), l'acetato di linalile (19,6%), il nerolidolo (9,1%), l'E-farnesolo (9,1%), l' α -terpineolo (4,9%) e il limonene (4,6%).

I risultati suggeriscono che il neroli possiede costituenti biologicamente attivi che hanno un'attività significativa contro l'infiammazione acuta e soprattutto cronica e hanno effetti antinocicettivi centrali e periferici che supportano l'interpretazione culturale della salute, delle malattie e delle patologie attraverso l'uso della pianta nella gestione del dolore e dell'infiammazione.

Sintesi

Il lipedema è una malattia del tessuto connettivo lasso accompagnata da fibrosi, infiammazione e dolore.

L'infiammazione porta alla fibrosi e quindi al dolore. I pazienti possono soffrire emotivamente e soffrire di depressione. Gli oli essenziali possono aiutare a gestire gli aspetti emotivi del lipedema. Gli oli essenziali di alta qualità possono essere miscelati e diluiti con un olio vettore, come l'olio di cocco, per aiutare a ridurre l'infiammazione e il dolore, nonché per aiutare a gestire gli effetti emotivi che i pazienti sperimentano.

Gli oli essenziali e alcuni loro costituenti possono essere utili per ridurre le citochine infiammatorie e il dolore. La riduzione di NF-kappaB è un modo efficace per rallentare l'assalto dell'infiammazione cronica in tutto il corpo e, quindi, ridurre il dolore.

La copaiba (balsamo di copaiba), il pepe nero (*Piper nigrum*), l'ylang ylang del Madagascar (*Cananga odorata*) sono ricchi di β -cariofillene e di α -umulene e contribuiscono alla riduzione dell'infiammazione.

Gli oli essenziali non devono mai essere applicati non diluiti sulla pelle

- Oli antinfiammatori – elicriso (*Helichrysum italicum*), copaiba (balsamo di copaiba) pepe nero (*Piper nigrum*), ylang ylang del Madagascar (*Cananga odorata*) e luppolo (*Humulus lupulus*)





LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Riduzione del dolore - lavanda, (*Lavendula angustifolia*) menta piperita (*Mentha piperita*), copaiba, neroli
- Riduzione di stress, ansia - maggiorana dolce, melissa
- Depressione - salvia sclarea, neroli
- Dolore e infiammazioni - resina di franchincenso - *Boswellia serrata*, geranio e lavanda, bergamotto, copaiba (balsamo di copaiba).
- L'olio essenziale di neroli (fiori d'arancio) *Citrus aurantium* var. *amara* L.) è antinfiammatorio e antidolorifico
- L'angelica (*Angelica archangelica*), il cisto (*Cistus*), la melissa (*Melissa officinalis*), il vetiver (*Chrysopogon zizanioides*), l'abete nero (*Picea mariana*) possono essere utili per lo stress psico-emotivo che i pazienti possono provare

6

LIO
Lipedema
Italia

