

LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Analisi cliniche e strumentali per il lipedema

Informazioni tratte da "A guide to medical tests for lipoedema management" by Megan Ofeffer and Karen L. Herbst. 2023

GLI ESAMI MEDICI

Gli esami medici che possono essere eseguiti nelle persone con lipedema sono molteplici e dipendono da diversi fattori, come ad esempio:

- Sintomi e storia clinica della famiglia
- Copertura assicurativa o capacità di pagare le spese vive
- I servizi e le raccomandazioni del vostro medico

Esami del sangue generali:

Pannello metabolico completo (CMP - Comprehensive Metabolic Panel)

Il pannello metabolico completo (CMP) è un pannello di esami ematochimici che fornisce ai medici informazioni sull'equilibrio dei liquidi e dei nutrienti dell'organismo, sui livelli di elettroliti come sodio e potassio e sul funzionamento di reni e fegato e per rilevare anomalie nella glicemia

- Calcio
- Glucosio
- Sodio
- Potassio
- Bicarbonato
- Cloruro
- Azoto ureico nel sangue - BUN
- Creatinina





LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Albumina
- Proteine totali
- Fosfatasi alcalina - ALP
- Alanina aminotransferasi - ALT
- Asparato aminotransferasi-AST
- Bilirubina

Emocromo completo con formula

- CBC / FBE/ FBC

Per valutare le cellule che circolano nel sangue:

- Globuli rossi
- Globuli bianchi e i loro tipi
- Piastrine

Iperinsulinemia. Screening del diabete

Per valutare i rischi di pre-diabete e diabete:

Glicemia a digiuno

- Insulina a digiuno e/o c-peptide a digiuno HbA1 c

Leptina

Pannello lipidico

Per misurare i grassi e le sostanze lipidiche utilizzate come fonte di energia nella dieta:





LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Colesterolo totale e frazionato
- Lipoproteine ad alta densità - HDL
- Lipoproteine a bassa densità - LDL
- Rapporto trigliceridi / HDL
- Apolipoproteina AI
- Rapporto apolipoproteina B



Marcatore infiammatori

- hsCRP
- VES

Per rilevare l'infiammazione dovuta a condizioni acute o per monitorare la gravità della malattia in condizioni croniche:

Proteina C-reattiva ad alta sensibilità - hsCRP

(marcatore stabile di riparazione infiammatoria)

Velocità di sedimentazione degli eritrociti - VES (marcatore di mediatori infiammatori nel sangue che fanno precipitare più rapidamente le cellule del sangue)

Esami del sangue specialistici:

Pannello tiroideo completo

Si stima che il 27-36% delle donne con lipedema abbia una malattia della tiroide, più spesso ipotiroidismo e tiroidite di Hashimoto. Il test della tiroide è raccomandato nello "Standard of care for lipedema in the United States" di Herbst et al. 2021 per tutte le donne con lipedema.

Per valutare la possibile presenza di malattia tiroidea clinica (sintomatica) e subclinica (non sintomatica) è necessario un pannello completo che comprende: TSH, T4 libero, T3 libero, T3 uptake, T3 inversa e anticorpi tiroidei (TRAbs TPOAb, TgAb).





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

I seguenti fattori possono contribuire alle malattie della tiroide:

Stress cronico, insufficienza surrenale, carenze di nutrienti (iodio, selenio, magnesio, zinco, vitamine del gruppo B), disfunzioni dell'apparato respiratorio, insufficienza renale, problemi gastrointestinali e diete ipocaloriche.

Sebbene non sia sempre sintomatica, la malattia della tiroide può talvolta presentare i seguenti sintomi:

- Stanchezza non correlata a una carenza di nutrienti;
- Metabolismo lento (aumento di peso, incapacità di perdere peso);
- Scarsi riflessi;
- Myxoedema (gonfiore della pelle e dei tessuti sottostanti che conferisce un aspetto ceroso);
- Cattiva circolazione (sensibilità al freddo, mani e piedi freddi);
- Depressione e umore basso;
- Mal di testa ed emicrania;
- Prurito/secchezza del condotto uditivo;
- Unghie fragili e striate e ispessite;
- Debolezza e dolore muscolare e articolare; pelle ruvida e secca, occhi secchi;
- Assottigliamento di capelli, ciglia e sopracciglia;
- Perdita di capelli da gambe/braccia/ascelle;
- Costipazione;
- Scarsa memoria e concentrazione;
- Diminuzione della sudorazione;
- Dolore e rigidità articolare;
- Mestruazioni irregolari o abbondanti,
- Raucedine (alterazione della voce);





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Ferite a lenta guarigione;
- Edema generalizzato (ritenzione di liquidi);
- Bradicardia (frequenza cardiaca inferiore a 60 bpm);
- Dislipidemia (alterazione del profilo del colesterolo);
- Viso gonfio.

C-telopeptide Telopeptide C-terminale del collagene di tipo 1 (CTx).

Le persone con lipedema hanno una maggiore prevalenza di osteopenia e osteoporosi.

L'osteopenia (bassa massa ossea) è per lo più asintomatica ma può, in rare situazioni, provocare dolore osseo e fratture.

L'osteoporosi (ossa deboli e fragili) può presentare segnali di allarme come gengive ritirate, unghie fragili e una minore forza di presa; mentre i sintomi di una condizione più avanzata possono talvolta includere: perdita di altezza, postura chinata, dolore al collo o alla schiena non attribuibile ad altri fattori.

Questo test indica il riassorbimento osseo (rottura dell'osso che rilascia i minerali calcio, magnesio e fosforo e il collagene) e può essere utilizzato per valutare e monitorare il trattamento della matrice ossea di collagene.

È particolarmente indicato se al paziente è stata diagnosticata l'osteopenia o l'osteoporosi.

PINP Procollagene di tipo 1 N -propeptide terminale

Utilizzato per gli stessi motivi descritti sopra per la Ctx, questo test indica nuova formazione ossea.

Si raccomanda di farlo all'inizio del trattamento (protocollo dietetico, esercizi con fisiatra/fisioterapista monitorati, prescrizione di farmaci), in quanto aiuta a monitorare i risultati del trattamento.

VEGF (fattore di crescita endoteliale vascolare)





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Questo test misura la quantità di fattore di crescita endoteliale vascolare nel sangue, un modulatore chiave dell'angiogenesi che favorisce la creazione di nuovi vasi sanguigni. È stato dimostrato che le donne con lipedema presentano un aumento dei livelli di angiogenesi.

6

Altri esami e approfondimenti strumentali:

Anamnesi alimentare

Utile per analizzare protocolli, modelli, quantità, diversità e qualità della dieta del paziente e dello stile di vita, allo scopo di individuare potenziali carenze o eccessi o squilibri nutrizionali.

Analisi delle urine

Per individuare e/o aiutare a diagnosticare disturbi renali, problemi epatici, diabete o altre condizioni metaboliche:

- Rapporto microalbumina/creatinina
- Proteine urinarie
- Iodio urinario

Punteggio del calcio arterioso coronarico - CT CAC

Si tratta di una TAC non invasiva del cuore, che mostra la quantità di calcio presente nelle pareti dei vasi sanguigni del cuore (placca calcificata).

Si tratta di uno strumento di valutazione utile per stabilire una linea di base e valutare i fattori di rischio di malattie cardiovascolari per chiunque abbia un profilo lipidico (colesterolo) elevato.

La procedura dura da 10 a 15 minuti circa.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Linfoscintigrafia

Questo esame aiuta a valutare una parte del sistema linfatico superficiale per individuare l'insufficienza linfatica e la malattia in fase iniziale o avanzata, che talvolta può essere riscontrata nel lipedema, indipendentemente dalla presenza o meno del linfedema.

Questo test inietta piccole quantità di materiale radioattivo nel sangue per il monitoraggio. È possibile che si senta una piccola puntura a causa dell'iniezione, ma sono rare le segnalazioni di fastidi o effetti collaterali significativi. Per alcuni pazienti l'esame può essere completamente indolore, mentre altri pazienti riferiscono sensazioni di intenso bruciore all'iniezione del tracciante tra le dita dei piedi o delle mani. La reazione è molto soggettiva.

Dovrete rimanere fermi in una posizione fissa per un tempo compreso tra 30 minuti e 2,5 ore, ma potrebbe esservi chiesto di camminare o di fare un breve massaggio e per mobilizzare il radiotracciante.

Test del cortisolo salivare 4 spot

Questo test richiede quattro esami cortisonici salivari (alle ore 8.00, 12.00, 16.00 e prima di andare a letto), per verificare il ritmo circadiano e la funzione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA).

Il cortisolo contribuisce a regolare i livelli di zucchero nel sangue, l'infiammazione, il sistema immunitario e il ciclo sonno/veglia.

La secrezione di cortisolo può essere influenzata dal caldo, dal freddo, dalle infezioni, dai traumi, dall'esercizio fisico, dall'obesità e dalle malattie croniche e può aumentare nei periodi di stress acuto. I livelli possono essere influenzati anche dallo stress cronico e dalla stanchezza. La misurazione dei livelli giornalieri di cortisolo e le fluttuazioni può essere eseguita anche tramite la cortisoluria urinaria nelle 24 ore, raccogliendo le urine di un'intera giornata.

DXA, DEXA (assorbimetria a raggi X a doppia energia)

Una radiografia ad alta energia utilizzata per misurare la densità ossea della colonna vertebrale inferiore, del femore e degli avambracci. Alcuni centri di diagnostica per immagini dispongono di un software specifico in grado di misurare anche la composizione corporea (massa magra, grasso corporeo).

Le persone affette da lipedema spesso trascorrono anni a seguire diete ipocaloriche, con conseguente scarso apporto di nutrienti. È inoltre comune che abbiano subito interventi chirurgici allo stomaco o che abbiano una cattiva salute dell'apparato digerente, il che influisce sull'assorbimento dei nutrienti e può portare alla perdita di massa ossea.





LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto



Sono in parte a rischio:

- A) persone che hanno una delle seguenti malattie: Celiachia o malattia infiammatoria intestinale;
- Diarrea cronica;
 - Anamnesi di chemioterapia;
 - Menopausa precoce (sotto i 45 anni);
 - Storia familiare di osteoporosi;
 - Artrite reumatoide;
 - Malattia della tiroide o tiroide iperattiva;
 - Malattie renali ed epatiche croniche;
 - Bassi livelli di estrogeni.
- B) Persone con un basso apporto dietetico di:
- calcio
 - proteine
 - vitamina D,
 - magnesio
 - vitamina K2
- C) persone che hanno uno stile di vita che coinvolge:
- esercizi di sollevamento pesi poco frequenti;
 - fumo di sigaretta;
 - assunzione di caffeina o soda (3+ al giorno);





LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

9

- uso prolungato di farmaci come i corticosteroidi.

Nota: evitare l'integrazione di calcio 24 ore prima del test.

Eco color doppler venoso e arterioso

Un'ecografia utilizzata per valutare il flusso sanguigno attraverso le arterie e le vene principali di gambe, braccia, bacino, addome e collo.

Il grasso malato può comprimere il sistema vascolare, compromettendone la funzione e aumentando il rischio di reflusso venoso, trombosi venosa profonda, vene varicose (superficiali e profonde) e ipertensione venosa nei pazienti con lipedema.

Bioimpedenziometria a spettroscopia (BIS) e analisi del linfedema

Tecnologia non invasiva utilizzata per misurare la composizione corporea, compresa la massa muscolare magra che spesso è inferiore nelle persone con lipedema, e per la valutazione e il monitoraggio del linfedema.

- Massa muscolo-scheletrica
- Massa grassa e massa magra
- Proteine e minerali
- Tasso metabolico basale
- Angolo di fase
- Analisi segmentale Analisi dell'idratazione Hy-Dex@

Questi risultati possono essere utilizzati per:

- Stabilire una linea di base;
- Rilevare i cambiamenti per un intervento precoce.
- Monitorare le strategie di dieta, esercizio fisico e drenaggio linfatico manuale.





LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Distinguere tra edema cronico e linfedema secondario (lipolinfedema).
- Monitorare la salute della membrana cellulare e la capacità dell'organismo di produrre nuove cellule.
- Monitorare l'idratazione, la sarcopenia e la fragilità.

10

Permeabilità intestinale "Sindrome dell'intestino permeabile o leaky gut syndrome".

Le persone con lipedema presentano spesso disturbi digestivi, dolori articolari, patologie autoimmuni, sindrome dell'intestino irritabile (IBS) e sensibilità alimentari.

Questo test valuta il potenziale danno al rivestimento del tratto gastrointestinale, che funge da barriera per impedire a soluti nocivi, antigeni luminali e microrganismi di infiltrarsi nel flusso sanguigno e avviare una risposta immunitaria.

Può essere utilizzato anche per valutare il malassorbimento. Un test di permeabilità intestinale su urina valuta il recupero di lattulosio e mannitolo.

L'infiammazione di basso grado della mucosa intestinale, spesso riscontrata nella sindrome dell'intestino irritabile e nella permeabilità intestinale, può anche contribuire a malattie come la SIBO (sindrome da sovracrescita batterica dell'intestino tenue) e può essere verificata con un breath test o con un aspirato dell'intestino tenue e una coltura di fluidi.

Dieta e analisi dello stato nutrizionale

Valutazione

Analizzare i parametri, la quantità, la diversità e la qualità della dieta e dello stile di vita del paziente e individuare potenziali carenze ed eccessi nutrizionali:

Nell'interpretazione dei risultati patologici, è importante comprendere i termini "valori normali", "intervalli di riferimento" e "valori ottimali".

Un tempo definiti "valori normali", gli intervalli di riferimento sono determinati dal laboratorio che analizza il campione del test e possono variare da laboratorio a laboratorio. Essi tengono conto del gruppo etnico o razziale, dell'età e del sesso di una persona e riassumono i valori su una base di popolazione. Un laboratorio deve stabilire un valore di popolazione da utilizzare come linea di base, a partire da un gruppo campione compreso tra 25 e 100 persone, spesso utilizzando un questionario sulla salute.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

11

I valori anomali (risultati più alti e più bassi) vengono quindi eliminati e i numeri rimanenti vengono mediati. In questo modo non si stabiliscono risultati ideali, ma si fissa semplicemente un valore basato su una combinazione di persone che probabilmente comprende sia persone sane che non sane.

Per ottenere i migliori risultati in termini di salute, è importante che un operatore sanitario qualificato valuti i vostri risultati in base a tutti i fattori di salute, in modo da poter determinare i propri "valori ottimali".

La tempistica e l'interazione di alimenti, bevande, integratori e farmaci sono considerazioni importanti per la biodisponibilità e l'assorbimento.

Alcuni integratori possono influenzare l'efficacia o la potenza di numerosi farmaci e influire sui livelli di altri nutrienti, mentre i farmaci (prescritti o da banco) possono causare un eccesso o una carenza nutrizionale e possono influire o creare condizioni di salute e sintomi.

Per questo motivo,

prima di assumere integratori o farmaci di qualsiasi tipo, non bisogna incorrere in autoprescrizioni, ma rivolgersi a un medico qualificato.

Sostanze da monitorare

Nel lipedema è importante monitorare le seguenti sostanze:

1. Vitamina D

Una vitamina liposolubile e un pro-ormone che viene sintetizzato dall'azione della luce solare sulla pelle e trasformato nella sua forma attiva nel fegato e nei reni, con l'aiuto del magnesio.

- Favorisce l'assorbimento di calcio e fosforo;
- Riduce la perdita di calcio;
- Regola il metabolismo del ferro e dello zinco;





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

12

È essenziale per mantenere e inibire un sistema immunitario sano. Questa vitamina contribuisce inoltre alla prevenzione e alla gestione delle condizioni, dei disturbi e delle malattie elencati di seguito:

- Osteopenia, Osteoporosi;
- Cancro al seno e altri tipi di cancro;
- Ipertensione (pressione alta);
- Malattie cardiovascolari (cuore);
- Diabete mellito (livelli inappropriati di zucchero/insulina nel sangue);
- Sclerosi multipla;
- Malattia autoimmune
- Disturbi infiammatori (ad es. intestino, celiachia);
- Tiroide;
- Malattia cronica del rene e altre.

Consigliato se:

- non sono stati testati in precedenza o per più di 12 mesi;
- c'è stata mancata esposizione al sole (almeno 15-20 minuti al giorno su braccia e/o gambe nude senza crema solare, ma senza scottarsi);
- non è stata integrata durante i lunghi mesi invernali;
- si assumono integratori di vitamina D;
- si hanno livelli di calcio nel sangue alti o bassi;
- si è stati sottoposti a un intervento di bypass gastrico o altra chirurgia bariatrica o qualsiasi altra condizione che comporti un malassorbimento;
- si ha la pelle scura;



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- si hanno 65 anni o più.
- se è presente una delle condizioni sopra descritte.

Connessione al lipedema:

Sequestrata dalle cellule adipose, la presenza di cellule adipose ingrossate e in eccesso (come nel lipedema e nell'obesità) riduce la disponibilità di vitamina D nel sangue.

Sintomi dei bassi livelli di Vitamina D nel corpo

Debolezza muscolare, contrazioni e dolori, stanchezza, depressione e ansia. Ridotta funzione immunitaria, anemia, dolori articolari, scarsa capacità cognitiva, pressione alta, sindrome premestruale.

Farmaci che impattano sull'assorbimento

- Farmaco per la perdita di peso Orlistat (ad es. Xenical, Alli);
- Corticosteroidi (ad es. Prednisone);
- Lassativi stimolanti;
- Fenitoina (ad es. Dilantin);
- Anticonvulsivanti, anticoagulanti, antimicotici,
- Antagonisti dei recettori H2,
- Sequestranti degli acidi biliari.

Supplementi che riducono l'assorbimento

- La vitamina D2 (ergocalciferolo) proviene tipicamente da fonti vegetali e dagli integratori prescritti ed è meno ben assorbita della vitamina D3 (colecalfiferolo) che proviene tipicamente da fonti animali.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- L'ideale sarebbe separare gli integratori di vitamina E e vitamina K per massimizzarne l'assorbimento.

2. Zinco

Essendo un oligominerale essenziale, il nostro corpo non produce zinco e la capacità di immagazzinarlo è molto ridotta, per cui è necessario ottenerlo regolarmente attraverso la dieta in alimenti come carne, pesce, ostriche, latticini, tofu fermentato, noci e semi di canapa. Aiuta centinaia di funzioni enzimatiche ed è coinvolto in:

- Crescita e riparazione del DNA;
- Produzione di proteine;
- Salute riproduttiva;
- Segnalazione dell'insulina;
- Integrità della pelle;
- Funzione neurologica;
- Azione antinfiammatoria e antiossidante;
- Supporto del sistema immunitario;
- Equilibrio glicemico;
- Salute del cuore;
- Protezione dallo stress ossidativo.

Consigliato se:

- in caso di apporto ipocalorico (o una dieta ipocalorica);
- si è stati sottoposti a un intervento di bypass gastrico;
- si ha una cattiva salute dell'intestino e della digestione;



LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- si ha un basso contenuto di vitamina D;
- si soffre di obesità indotta dallo stile di vita;
- si è vegetariani;
- si assumono diuretici tiazidici;
- si assume rame in quantità elevate;
- si assumono alcolici in quantità non eccessive;
- si ha uno scarso apporto di nutrienti,
- si è insulino-resistenti,
- si ha il diabete,
- si è a rischio di cellulite.

Connessione al lipedema:

I sintomi dovuti ai bassi livelli tissutali (elencati di seguito) e ai farmaci per il trattamento delle comorbidità sono comuni al lipedema.

Sintomi da bassi livelli di zinco nel corpo

Infiammazione sistemica, scarsa salute immunitaria (raffreddori frequenti, influenza, malattie respiratorie, infezioni opportunistiche come l'herpes zoster, fungine e batteriche), scarso appetito, perdita di capelli, diarrea, scarsa guarigione delle ferite, scarso senso del gusto e dell'olfatto e compromissione della salute della tiroide.

Farmaci che impattano sull'assorbimento

- Farmaci antinfiammatori non steroidei (ad es. FANS);
- ACE inibitori;
- Deferoxamina;
- Penicillamina;





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Diuretici tiazidici (pillole per l'acqua).

Supplementi che riducono l'assorbimento

- Calcio e ferro (separati da 2 ore).

Una quantità superiore a 50 mg può interferire con l'assorbimento del rame.

3. Rame

Essendo un minerale traccia essenziale, deve essere ottenuto con la dieta in piccole quantità. Favorisce le funzioni enzimatiche ed è coinvolto in:

- Produzione di globuli rossi e metabolismo del ferro;
- Produzione di energia;
- Resistenza ossea alla trazione;
- Tessuto connettivo e sintesi dei neurotrasmettitori;
- Regolazione dell'espressione genica;
- Elaborazione del colesterolo;
- Funzione del sistema immunitario e nervoso;
- Angiogenesi (creazione di nuovi vasi sanguigni);
- Difende dal danno ossidativo (anche se livelli troppo elevati favoriscono lo stress ossidativo).

Consigliato se:

- si assume un elevato apporto di zinco;
- si ha una cattiva salute dell'intestino;
- si soffre di stanchezza e di scarsa energia;





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- si è stati sottoposti a un intervento di bypass gastrico;
- si ha un basso numero di globuli bianchi (neutrofili);
- si ha uno scarso apporto di nutrienti;
- si segue una dieta ipocalorica;
- si beve acqua proveniente da tubi di rame;
- si vive in zone minerarie o agricole.

Connessione al lipedema:

I sintomi dovuti ai bassi livelli tissutali di rame (elencati di seguito) e ai farmaci per il trattamento delle comorbidità sono comuni nel lipedema.

Sintomi da bassi livelli di rame nel corpo

Carenza di ferro o anemia, obesità, resistenza alla leptina e all'insulina, intorpidimento/debolezza delle braccia o delle gambe, scarsa salute immunitaria (frequenti raffreddori, influenze, malattie respiratorie, infezioni opportunistiche come l'herpes zoster, fungine e batteriche), invecchiamento precoce, pelle pallida, osteoporosi, scarsa memoria, perdita di coordinazione e sensazione di instabilità, sensibilità al freddo, scarsa salute della tiroide.

Nota: una carenza prolungata può causare la perdita della vista.

Farmaci che impattano sull'assorbimento

- La pillola contraccettiva orale o la terapia ormonale sostitutiva possono aumentare i livelli di rame.

Supplementi che riducono l'assorbimento

- Zinco di alto livello;
- Vitamina C;





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Magnesio;
- Selenio.

18

4. Selenio

Essendo un minerale traccia essenziale, deve essere ottenuto attraverso la dieta in piccole quantità. È coinvolto in:

- Supporto alla salute del metabolismo;
- Funzione tiroidea;
- Prevenzione dei danni alle cellule e al DNA (neutralizzazione dei radicali liberi);
- Supporto del sistema immunitario;
- Salute cognitiva;
- Aumento del flusso sanguigno periferico;
- riduzione dell'infiammazione;
- Riduzione del rischio di malattie cardiache.

Nota: in alcuni piccoli studi è stato dimostrato che il selenio riduce il rischio di tiroidite di Hashimoto e ipotiroidismo su base autoimmune e può anche contribuire a prevenire o limitare la fibrosi.

Consigliato se:

- si sperimenta uno stress continuo (cronico),
- si soffre d'infiammazione cronica,
- si consumano frequentemente alcolici;
- si soffre di binge eating o sovralimentazione;
- si ha una tiroide non attiva o una cattiva salute del fegato, del pancreas, del cuore o del sistema immunitario.



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- si hanno bassi livelli di vitamina D.
- si assume un'integrazione di calcio o ferro.

Connessione al lipedema:

Sono comuni i sintomi dovuti a bassi livelli tissutali/organici di selenio dovuti a una scarsa assunzione o a una carenza indotta da farmaci.

Sintomi di scarsi livelli di selenio nel sangue:

Scarsa energia, infiammazione, tiroide poco efficiente, scarsa circolazione sanguigna, alterazione delle funzioni cognitive, fibrosi.

Farmaci che impattano sull'assorbimento del selenio:

- Corticosteroidi;
- Agenti alchilanti;
- Antipsicotici atipici;
- Anticonvulsivanti.

Supplementi che riducono l'assorbimento del selenio.

- Calcio e ferro (separati da 2 ore).

5. Vitamina B12

La vitamina B12 è una vitamina idrosolubile essenziale che deriva in quantità adeguate da fonti alimentari animali. Essendo l'unica vitamina B ad essere immagazzinata nel fegato, possono essere necessari anni per sviluppare una carenza che non è sempre evidente con un test della vitamina B12 nel siero.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

20

Si tratta di una vitamina essenziale per la metilazione, un processo che guida:

- Funzionamento sano delle cellule;
- Produzione di energia;
- Remetilazione dell'omocisteina in metionina;
- Equilibrio dell'umore;
- Voglie
- Sintesi e scomposizione dell'estrogeni,
- Espressione genetica.

Si tratta di un cofattore per molti enzimi, che svolge un ruolo importante per:

- Sistema nervoso centrale
- Regolazione della formazione dei globuli rossi (con folato, vitamina B9).

Consigliato se:

- si hanno almeno 60 anni di età;
- si è vegani o vegetariani,
- si è stati sottoposti a gastrectomia (intervento di bypass gastrico o sleeve gastrectomy),
- si hanno problemi di malassorbimento,
- si presenta una qualsiasi delle condizioni, disturbi e malattie elencate di seguito:
- Gastrite atrofica,
- Sovraccrescita batterica dell'intestino tenue (SIBO)
- Ipocloridria,



LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Sovracrescita dell'*Helicobacter pylori*,
- Insufficienza pancreatica,
- Cancro al pancreas o all'intestino,
- Modelli macrocitici,
- Mutazione genetica MTHFR (che ostacola la conversione del B 12 nella sua forma attiva).

Nota: un'elevata integrazione di acido folico, alimenti fortificati o anemia perniciosa possono mascherare una carenza di B12.

Nota: livelli elevati di B 12 nel siero possono indicare l'incapacità di convertire la B 12 nella sua forma attiva.

Connessione al lipedema:

Il malassorbimento dovuto a una cattiva salute dell'intestino a causa di stress cronico, interventi chirurgici, linfedema, uso comune di farmaci (come illustrato di seguito) e altri fattori sopra indicati sono comuni nei pazienti con lipedema.

Nuovi dati suggeriscono che le mutazioni del gene MTHFR sono associate alle articolazioni ipermobili, comuni nelle persone con lipedema. Le mutazioni del gene MTHFR impediscono alla vitamina B12 di essere utilizzata dall'organismo, rendendo necessaria l'integrazione con forme metilate di vitamina B12.

Sintomi da bassi livelli di Vitamina B12 nel corpo

Stanchezza, letargia, omocisteina elevata, lingua irritata/rossa (glossite), pelle giallo pallido, scarsa memoria e concentrazione, nebbia cerebrale, stomatite, comprese le afte, spilli e aghi (parestesie), alterazioni dell'andatura, atassia (ridotta coordinazione), disturbi della vista, irritabilità, depressione e disturbi dell'umore, cefalee, emicranie, perdita di appetito, diarrea, nausea, costipazione, gonfiore, eccesso di gas.

Nota: una carenza continuativa può causare danni irreversibili ai nervi.

Farmaci che impattano sull'assorbimento:

- Metformina (uso a lungo termine);





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Farmaci per la riduzione dell'acidità (inibitori della pompa protonica; bloccanti H2)
- Agenti antigotta.

Supplementi che riducono l'assorbimento:

- Vitamina C (separata da 2 ore).

6: Vitamina B9

La vitamina B9 è una vitamina idrosolubile considerata essenziale e deve quindi essere ottenuta con l'alimentazione. La sua funzione aiuta per:

- Regolazione epigenetica;
- Metabolismo delle proteine e del ferro;
- Produzione di tiamina (vitamina B1);
- Produzione di globuli rossi;
- Aumento della metilazione;
- Funzione cerebrale e salute mentale.

Nota: questa vitamina è sensibile ai raggi ultravioletti (UV), alla degradazione termica (calore) e alla fagocitazione durante il processo di cottura. Pertanto deve essere conservata a temperatura ambiente e al riparo dalla luce solare diretta.

Consigliato se:

- si hanno 60 anni o più;
- si è in gravidanza o in fase prenatale;
- in caso di assunzione moderata o elevata di alcol;
- si ha uno scarso apporto di nutrienti;
- si presentano alti livelli di omocisteina e/o bilirubina,





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- si hanno globuli rossi macrocitici (alti MCV);
- si ha la mutazione genetica MTHFR (che ostacola la conversione della B9 nella sua forma attiva).

Connessione al lipedema:

I sintomi dovuti ai bassi livelli tissutali di vitamina B9 (elencati di seguito) e ai farmaci per il trattamento delle comorbidity sono comuni nel lipedema.

Sintomi di bassi livelli di Vitamina B9 nel corpo:

Scarsa energia, letargia, debolezza muscolare, perdita di appetito, irritabilità, dimenticanza, ulcera peptica, gengivite, capelli grigi prematuri, riduzione del senso del gusto, problemi gastrointestinali, intorpidimento e formicolio ai piedi e alle mani, mal di testa e depressione.

Farmaci che impattano sull'assorbimento di Vitamina B9:

- Antidepressivi (SSRIs);
- Metotrexato;
- Bloccanti H2;
- Antinfiammatori non steroidei (FANS);
- Sequestranti dei acidi biliari;
- Pillola contraccettiva orale.

Supplementi che riducono l'assorbimento:

- L'acido folico (la versione sintetica del folato che si trova negli integratori e negli alimenti arricchiti) può bloccare i recettori del folato e aumentare l'acido logico non metabolizzato nel sangue, con conseguenti esiti negativi per la salute.

Può anche provocare una carenza di vitamina B 2.





LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

7. Vitamina B 6

Vitamina essenziale che deve essere ottenuta con la dieta, svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo delle proteine, dei grassi e dei carboidrati.

Importante per la sintesi degli ormoni e dei neurotrasmettitori, favorisce:

- Formazione dei globuli rossi;
- Formazione di anticorpi;
- Bilancio elettrolitico;
- Funzione immunitaria.

Consigliato se:

- si hanno crampi e spasmi muscolari;
- si assume molto tè verde;
- in caso di desquamazione della pelle;
- Irritabilità e depressione;
- si provano debolezza e vertigini;
- si ha un'elevata omocisteina;
- si ha un basso apporto di magnesio o di zinco;
- si presenta una qualsiasi delle condizioni, disturbi e malattie elencate di seguito:
 - Sindrome del tunnel carpale
 - Celiachia o IBD,
 - Sindrome della bocca urente (BMS)
 - Gengiviti;
 - Disturbi da compressione nervosa cronica





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Presentare una neuropatia periferica (danno ai nervi);
- Mutazione genetica del MTHFR.

25

Connessione al lipedema:

I sintomi dovuti ai bassi livelli tissutali di Vitamina B6 (elencati di seguito) e ai farmaci per il trattamento delle comorbidità sono comuni nel lipedema.

Sintomi da bassi livelli di Vitamina B6 nel sangue:

Dermatite, spilli e aghi alle mani e ai piedi, infiammazione, debolezza muscolare, anemia, irritabilità, insonnia, nervosismo, depressione, confusione, eruzioni cutanee, perdita di capelli, ritenzione idrica, glossite (lingua arrossata/gonfia), cheilosi (angoli della bocca screpolati).

Farmaci che impattano sull'assorbimento:

- Pillola contraccettiva orale;
- Terapia ormonale sostitutiva (TOS) e terapia ormonale in menopausa (MHT);
- Inibitori MAO;
- Vasodilatatori;
- Antiepilettici.

Supplementi che riducono l'assorbimento:

- Nessuna nota.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

8. Ferro

Il ferro è un minerale essenziale, necessario per la produzione di emoglobina, la proteina presente nei globuli rossi, e di mioglobina, presente nelle cellule muscolari. Aiuta a trasportare l'ossigeno in tutto il corpo ed è un cofattore nel ciclo di produzione dell'energia. È inoltre importante per la normale produzione e il sano funzionamento di varie cellule e ormoni. Questo test misura la quantità di ferro circolante legato alla transferrina e alla ferritina sierica:

- La ferritina riflette i depositi totali di ferro dell'organismo (da leggere insieme alla PCR, poiché anch'essa è influenzata dall'infiammazione);
- La transferrina è la proteina che si lega al ferro e lo trasporta in tutto l'organismo; la saturazione della transferrina indica la percentuale di transferrina che trasporta il ferro e può indicare una carenza se <20% con o senza ferritina bassa.

Nota: il test del ferro sierico è influenzato dall'apporto dietetico; pertanto, si dovrebbe evitare di rimanere a digiuno per più di 9 ore prima del test. L'assunzione di ferro deve essere attentamente monitorata per l'eccesso, se eterozigote o omozigote per la mutazione del gene dell'emocromatosi.

Consigliato se:

- si è in gravidanza o in fase pre-natale;
- si hanno mestruazioni abbondanti;
- si è vegani o vegetariani;
- si assume un'elevata quantità di tè verde;
- si hanno ulcere;
- si ha un basso livello di vitamina D;
- si ha un basso contenuto di vitamina C con ferro di origine vegetale (non eme);
- si ha un basso livello di rame e/o ferro;
- si assume un farmaco per la riduzione dei succhi gastrici.
- si presenta una qualsiasi delle condizioni, disturbi e malattie elencate di seguito:
 - Ipotiroidismo,
 - Emocromatosi,



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Disturbi digestivi (ad es. gastrite),
- Celiachia o IBD,
- Infezione da *Helicobacter pylori*;
- Anemia da carenza di ferro,
- si è stati sottoposto a un intervento di bypass gastrico.

27

Connessione al lipedema:

La carenza di ferro è prevalente nei pazienti con lipedema e i sintomi dovuti ai bassi livelli tissutali (elencati di seguito) e ai farmaci per il trattamento delle comorbidity sono comuni nel lipedema.

Sintomi da bassi livelli di ferro nel corpo:

Stanchezza, debolezza, cefalea/vertigini/vertigini, mani e piedi freddi, pelle pallida, dolore al petto/battito cardiaco accelerato/respiro difficoltoso (consultare immediatamente un medico), lingua infiammata o dolorante, unghie fragili, scarso appetito, desiderio insolito di sostanze non alimentari come ghiaccio/zucchero/gesso.

Farmaci che impattano sull'assorbimento di ferro:

- Inibitori della pompa protonica;
- Bloccanti dei recettori H2;
- Antiacidi;
- Sequestranti degli acidi biliari.

Supplementi che riducono l'assorbimento:

- EGCG (estratto di tè verde);
- Calcio;
- Zinco;
- Magnesio.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

9. Vitamina A

Essendo una vitamina liposolubile essenziale, la vitamina A deve essere ottenuta attraverso la dieta. È possibile ottenere la vitamina A preformata (retinolo) direttamente dai prodotti animali, che è ben assorbita e utilizzata dall'organismo, oppure come provitamina A (carotenoidi come il beta-carotene) dai vegetali, come le verdure verdi e gialle, le carote e i frutti di colore scuro.

Essendo liposolubile, viene assorbita meglio se cucinata con grassi alimentari (burro, olio d'oliva...). L'80-90% della vitamina A viene immagazzinata nel fegato e svolge un ruolo importante per la vista, per il sistema immunitario, per la salute riproduttiva e per il funzionamento ottimale di cuore, polmoni e altri organi. La vitamina A contribuisce a:

- mantenimento dei tessuti epiteliali dell'intestino;
- regolazione della giunzione cellulare (meccanismo di interconnessione tra le cellule);
- metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine e sensibilità all'insulina.
- legame tra tiroxina e recettori tiroidei
- ferro dalla mobilitazione allo stoccaggio,
- funzione del lisosoma e della sintesi di glicoproteine.

Consigliato se:

- si segue una dieta povera di pesce, olio di fegato di pesce, organi e frattaglie, burro, latticini di latte intero e tuorli d'uovo;
- si assume un basso apporto proteico (diete vegetariane/vegane);
- si segue una dieta a basso contenuto di grassi;
- si ha un apporto calorico limitato;
- si presenta una carenza di zinco;
- si è stati sottoposti un intervento di chirurgia bariatrica;
- si presentano disturbi visivi dopo l'intervento;



LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- si ha un'insufficienza pancreatica.
- Si verifica un'ostruzione del dotto biliare/scarso flusso biliare (necessario per assorbire le vitamine liposolubili);
- si presenta una qualsiasi delle condizioni, disturbi e malattie elencate di seguito:
 - Disturbi epatici,
 - Diarrea cronica,
 - Celiachia,
 - Disturbo del sistema immunitario,
 - Storia di cancro,
 - Diabete di tipo II,
 - Compromissione dell'assorbimento dell'intestino tenue;
 - Malassorbimento dei grassi.

Connessione al lipedema:

- Molte persone affette da lipedema sono state sottoposte a chirurgia bariatrica, oppure hanno livelli ridotti di succhi gastrici o di sali biliari, oppure hanno un ridotto apporto calorico dopo numerosi anni di dieta, il che può portare a una carenza di vitamina A.
- I disturbi della tiroide nei pazienti affetti da lipedema sono prevalenti e la carenza di vitamina A è strettamente correlata alla compromissione strutturale e funzionale della ghiandola tiroidea.
- L'accumulo di liquidi nei tessuti delle persone affette da lipo-linfedema comporta un rischio maggiore di infezioni e la vitamina A aiuta l'organismo a combattere le infezioni batteriche, parassitarie e virali.
- La carenza di vitamina A può provocare un'ipercheratosi cutanea, che si può osservare nei pazienti affetti da lipo-linfedema.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Sintomi da bassi livelli di Vitamina A nel corpo:

Occhi secchi, secchezza e cheratinizzazione della pelle e delle vie urogenitali;

- Cecità notturna nelle fasi iniziali e cecità in quelle più avanzate;
- Riduzione del volume dei globuli rossi;
- Sistema immunitario compromesso (riduzione dei neutrofili, aumento del rilascio di citochine infiammatorie da parte dei macrofagi e diminuzione delle cellule natural killer e della loro attività);
- Eruzioni cutanee.

Farmaci che riducono l'assorbimento della Vitamina A

- Lassativi, sequestranti degli acidi biliari;
- Neomicina;
- Contraccettivi orali;
- Bromobenzene;
- Fenobarbital;
- Benzoato di sodio;
- Alcool;
- Orlistat e farmaci corticosteroidi (possono diminuire i livelli corporei o tissutali).

Supplementi che riducono l'assorbimento:

- Vitamina D.

10. Vitamina E

Antiossidante e antinfiammatoria (soppressione della sintesi di TNF, IL-1, IL-6, IL-8), favorisce l'eliminazione delle specie reattive dell'ossigeno e inibisce le aggregazioni piastriniche.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

La vitamina E si ottiene esclusivamente dalla dieta e può svolgere un ruolo protettivo contro l'artrite, il cancro, le malattie urologiche e i disturbi immunologici. Inoltre:

- Ha effetti apoptotici e di inibizione della crescita sulle cellule del cancro al seno.
- Contribuisce all'inibizione dell'angiogenesi.
- Migliora il flusso sanguigno.
- Migliora l'attività di glutazione, selenio e superossido dismutasi (combatte i danni dei radicali liberi e l'infiammazione).
- Riduce i lipidi.

Consigliato se:

- si ha un'anamnesi di cancro, diabete di tipo II o disturbi del sistema immunitario.
- si ha una compromissione dell'assorbimento dell'intestino tenue o dell'assorbimento dei grassi.
- si ha un flusso biliare insufficiente (necessario per assorbire le vitamine liposolubili).
- si ha un elevato apporto di acidi grassi polinsaturi (PUFA).
- si ha uno scarso apporto di selenio.

Connessione al lipedema:

I pazienti affetti da lipedema presentano spesso un aumento dell'infiammazione, stress ossidativo, cattiva salute dell'apparato digerente, deperimento e debolezza muscolare. È inoltre frequente che soffrano di obesità, osteoporosi, infiammazione dei tessuti vascolari, condizioni autoimmuni, malassorbimento dei nutrienti a causa di interventi chirurgici allo stomaco, iper-aggregazione piastrinica, steatosi epatica non alcolica e ipercolesterolemia, che livelli adeguati di vitamina E potrebbero aiutare a gestire.

Sintomi da bassi livelli di Vitamina E nel corpo:

Malattie cardiovascolari, aterosclerosi, invecchiamento precoce, sistema immunitario poco efficiente, deperimento e debolezza muscolare, danni ai nervi.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Farmaci che impattano sull'assorbimento:

- Inibitori della pompa protonica;
- Bloccanti H2;
- Gemfibrozil;
- Fenofibrato;
- Aspirina,
- Contraccettivi orali;
- Tiroxina,
- Farmaci anticoagulanti.

Supplementi che riducono l'assorbimento:

- Ferro,
- Vitamina A.

11. Vitamina K

La vitamina K1 si trova nelle piante, mentre la vitamina K2 è sintetizzata dai batteri dell'intestino e contribuisce alla soppressione dei depositi di calcio nelle arterie. Responsabile di:

- Produzione di protrombina e dei fattori II, VII, IX e X.
- Agisce come cofattore per le proteine coinvolte nella coagulazione. La maggior parte delle proteine che richiedono la vitamina K aumentano la coagulazione del sangue (necessaria per fermare un'emorragia eccessiva), ma due, le proteine C e S, sono anticoagulanti.
- Mineralizzazione ossea, cofattore delle proteine plasmatiche C&5, dell'osteocalcina e della sintesi della proteina Gla della matrice, sostiene le cellule beta pancreatiche.
- Apoptosi in numerose cellule tumorali, tra cui quelle del seno e dello stomaco.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Consigliato se:

- in caso di emorragia inattesa o eccessiva;
- in caso di facilità a lividi ed ecchimosi;
- si presentano osteopenia o osteoporosi.
- si ha una malattia epatica/biliare (il flusso biliare è necessario per l'assorbimento).

Collegamento al lipedema:

Nelle persone affette da lipedema è frequente la comparsa di ematomi e, sebbene ciò sia probabilmente dovuto alla fragilità vascolare, un basso livello di vitamina K può influenzarne la gravità.

Diete carenti di verdure a foglia verde scuro, che contengono preziose quantità di vitamina K;

Precedenti di diete a basso contenuto di grassi, poiché la vitamina K è una vitamina liposolubile;

Disbiosi intestinale, poiché la vitamina K è prodotta anche dai batteri dell'intestino. Un'alterazione del microbiota intestinale (disbiosi) può influire sulla disponibilità della vitamina K.

Sintomi da bassi livelli di vitamina K nell'organismo:

Rigidità arteriosa, facilità agli ematomi, intolleranza al glucosio, emorragie gastrointestinali, aumento del tempo di coagulazione, aumento della calcificazione delle valvole aortiche e delle arterie, osteopenia o osteoporosi. Emorragie nasali.

Farmaci che impattano sull'assorbimento:

- Sequestranti degli acidi biliari;
- Fenobarbital;
- Antibiotici (riducono la sintesi);





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Salicilati;
- Anticonvulsivanti;
- Sulfamidici;
- Alcool;
- Cefamandole;
- Cefperazone;
- Tricrynafen (aumenta il fabbisogno di vitamina K).

34



Supplementi che riducono l'assorbimento:

- Vitamina A
- Vitamina E

Nota: l'assunzione di queste sostanze richiede un aumento delle quantità di vitamina K.

Preparazione per un esame del sangue

Chiedete informazioni sui vostri farmaci/ integratori

Se non l'avete già chiesto al vostro medico (o al laboratorio) al momento di prenotare l'appuntamento per le analisi del sangue, assicuratevi di chiamarlo e di chiedergli se i farmaci e gli integratori che assumete possono influenzare i risultati. Quindi, informatevi sul periodo di tempo in cui dovrete interrompere l'assunzione di tali farmaci prima di sottoporvi all'esame.

(consultare il foglio di preparazione al test).

NOTA: la maggior parte dei farmaci può essere assunta prima del prelievo; assicurarsi di seguire le raccomandazioni del medico per i farmaci.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

35

NOTA: gli antidolorifici come l'Ibuprofene possono influire sull'enzima epatico GGT. A volte possono anche abbassare leggermente la conta piastrinica, poiché si tratta di farmaci che fluidificano il sangue.

Interruzione degli integratori

È necessario sospendere l'assunzione di questi integratori almeno 72 ore prima di sottoporsi alle analisi del sangue:

- Qualsiasi integratore contenente biotina;

(chiamate anche: vitamina B7, B8, vitamina H, coenzima R), si trovano comunemente nei prodotti che promuovono la salute di unghie, pelle e capelli.

- Qualsiasi altro integratore che contenga le vitamine e i minerali per i quali si sta effettuando il test.

Evitare il consumo di alcolici

Al momento del consumo, l'alcol viene scomposto e poi trasformato in trigliceridi e colesterolo nel fegato, aumentandone i livelli e influenzando i risultati.

Limitare l'assunzione di caffè e tè

Il caffè, il tè e altre bevande contenenti caffeina sono diuretici, il che significa che, anche se assunti senza zucchero o latte, hanno un effetto disidratante e possono causare l'imprecisione dei risultati del test.

Iniziare il digiuno (per la maggior parte degli esami)

Prima di sottoporsi ai seguenti esami, è necessario rimanere a digiuno per 12 ore (senza mangiare né bere, tranne l'acqua):

- ° Pannello metabolico completo;
- ° Insulina a digiuno;

Glicemia a digiuno (anch'essa parte del CMP);





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Pannello lipidico;

Esami del sangue vitaminici e minerali.

Nota: il digiuno non è richiesto per i test HbA1c e tiroide.

Iniziare il digiuno (test per gli studi sul ferro)

Per questo test NON si deve rimanere a digiuno per più di 9 ore.

STILE DI VITA

Evitare l'esercizio fisico intenso

L'esercizio fisico intenso può provocare livelli elevati di biomarcatori ematici legati alla disgregazione e all'infiammazione muscolare, come gli enzimi epatici ALT e AST, la creatina chinasi e l'hsCRP. Si consigliano due giorni di riposo prima del test.

Bere molta acqua

Assicuratevi di essere ben idratati (ma non troppo) a partire dal giorno prima e fino al prelievo del sangue per l'analisi; in questo modo sarà più facile individuare le vene per l'accesso. La quantità esatta di acqua da assumere dipende da diversi fattori. L'assunzione di acqua dipende dallo stile di vita, dalle condizioni e dalla dieta di ciascuno, ma circa 8-10 bicchieri d'acqua (2 litri in totale) è di solito una buona quantità da raggiungere.

Evitare le gomme da masticare

Anche le gomme da masticare senza zucchero dovrebbero essere evitate quando si è a digiuno per un esame del sangue, perché possono innescare e accelerare la digestione, influenzando i risultati.

Smettere di fumare/svapare

Il fumo o il vaping (sigarette elettroniche) possono aumentare il livello di globuli bianchi nel sangue, quindi è meglio evitarli nelle 10-12 ore precedenti il prelievo.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

37

PIANIFICAZIONE E MONITORAGGIO DEI TEST

1 Al momento dell'appuntamento, chiedete se i vostri farmaci/integratori possono influenzare gli esami e prendetene nota.

2 Preparazione agli esami (il conto alla rovescia).

Controllate i suggerimenti forniti e annotate quelli che vi interessano, create un conto alla rovescia per annotare il giorno e l'ora in cui dovrete iniziare/interrompere le azioni:

3 Traccia i risultati dei test

Tenete traccia dei risultati degli esami in un diario e prendete appunti per discuterne con il vostro medico di famiglia e per organizzare il prossimo controllo raccomandato.

LIO
Lipedema
Italia

