



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto



Lipedema e intolleranze alimentari. Prendi il controllo del tuo lipedema

Autore: Cheryl Scoledge

Traduzione di Martina Vitucci. Revisione di Chiara Gusmini

Lipedema e sensibilità alimentare. Controllare il proprio lipedema

È noto che il lipedema non risponde alle diete ipocaloriche o all'esercizio fisico; tuttavia, sono noti casi di donne che hanno raggiunto una riduzione della circonferenza degli arti nelle aree interessate dal lipedema. Come ci sono riuscite? Le diete seguite sono state diverse: vegana/carnivora, senza grassi/chetogenica, senza carboidrati/con carboidrati limitati, svolgendo una qualche forma di attività fisica/senza attività fisica/solo con un certo tipo di attività fisica... Com'è possibile che donne che seguono piani alimentari così diversi tra loro abbiano ridotto i volumi degli arti quando il lipedema non risponde alla dieta e all'esercizio fisico? Non esiste una singola dieta che vada bene per ogni singola donna affetta da lipedema, ma forse esiste un piano alimentare che vada bene proprio per te e che permetta a te nello specifico di prendere il controllo del tuo lipedema.

E se buttassimo via tutto ciò che attualmente "sappiamo" sul funzionamento delle calorie nell'organismo? In che modo la combustione di un alimento su un bruciatore (che è il modo in cui si determinano le calorie) è correlata al funzionamento di quell'alimento nell'organismo? E se ci fosse qualcos'altro in ballo, soprattutto nelle donne con lipedema?

Nel febbraio 2017, durante una riunione del gruppo di sostegno per la sindrome di Ehlers-Danlos (EDS), ho sentito per la prima volta la parola lipedema. Sembrava proprio di sentir parlare di me, eccetto che per me non aveva alcun senso che fossimo "impossibilitate" a perdere peso. Sì, era stato difficile, ma in precedenza ero riuscita a perdere peso. Tuttavia, avevo sempre ripreso peso piuttosto rapidamente, sebbene continuassi ad astenermi dai cibi tradizionalmente classificati come cattivi, come i dolci, i fritti e le merendine. Poiché avevo già perso peso prima della diagnosi di lipedema, ero determinata a farlo di nuovo per dimostrare che fosse possibile farlo, nonostante la diagnosi ricevuta nel novembre 2017.

Tuttavia, ero in una situazione di stallo: i piani alimentari che avevo adottato in precedenza non stavano funzionando questa volta.

Ho esaminato i punti in comune dei piani alimentari che avevano effettivamente funzionato in passato e ho notato che avevano escluso gli allergeni più comuni. Ho anche notato che avevo manifestato i sintomi della sinusite per così tanto tempo che non li riconoscevo più come tali e un medico mi ha fatto notare che i miei seni paranasali drenavano nella parte posteriore della gola.

In quel periodo ho sentito l'idea che anche gli "alimenti sani" possono scatenare in noi delle reazioni e che tali reazioni possono causare un aumento di peso. Non si tratterebbe di una vera e propria "reazione allergica", ma di una "sensibilità" o "intolleranza" più lieve. Questo fatto mi ha colpito: assomigliava molto a quello che avevo passato io. Allora ho seguito una dieta a esclusione e tenuto



Tutti i diritti riservati ©Lio Lipedema Italia™ APS|ETS - Associazione Italiana Lipedema

CF 96413930585 – Iscrizione al RUNTS della Regione Lazio n. G16937

Sito: www.lipedemaitalia.info – E-mail: info@lipedemaitalia.info – PEC: lio@pec.lipedemaitalia.info



LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

un diario alimentare dettagliato. Ironia della sorte, ho manifestato un'intolleranza o sensibilità a uno degli alimenti "salutari" che erano alla base del piano e, una volta eliminata quell'opzione alimentare dal piano, attenendomi ad esso, ho perso sette taglie e ho perso volume anche nelle aree con lipedema. Ho perso 15 centimetri sui fianchi, 15 centimetri per coscia e 20 centimetri su ciascun polpaccio.

Fatemi un favore: aprite i vostri frigoriferi e le vostre credenze e controllate gli ingredienti. Verificate quanti alimenti contengono lo stesso addensante, lo stesso conservante, lo stesso ingrediente superfluo, sia che si tratti di calcio nel succo d'arancia o di proteine nella farina d'avena, oppure che si tratti di alghe usate come addensante nel condimento per l'insalata.

Vorrei che prendeste in considerazione il fatto che non è detto che gli alimenti processati facciano di per sé male, ma che ci vengono proposti gli stessi elementi più e più volte nel corso della giornata in diversi alimenti. Se il nostro sistema immunitario si attiva, il nostro corpo cerca il colpevole che ha innescato la reazione. Ed è più probabile che si tratti di qualcosa che si assume in piccole quantità più volte durante la fase scatenante. Provate soltanto a immaginare cosa pensa il vostro corpo in quel momento: "Mi sento male - devo individuare e contrattaccare la cosa che mi sta attaccando - cosa potrebbe essere?".

Le sensibilità più comuni sono proprio dovute ad allergeni comuni: grano, latte, semi e frutta a guscio. E se avete mai provato a eliminare uno di questi ingredienti, sapete bene che si tratta di ingredienti presenti praticamente ovunque. Ho sviluppato una sensibilità ai semi di girasole e sono rimasta scioccata dal numero di alimenti che li riportavano nella lista degli ingredienti. Ma potrebbe essere qualunque cosa nella tua specifica alimentazione che il tuo corpo in particolare ha riconosciuto come un invasore. Già in tenera età avevo eliminato grano e latticini, così il mio corpo ha ripiegato su elementi più insoliti da attaccare e contro cui reagire. Ho reagito a elementi apparentemente benefici come banane, limoni e coriandolo (ma la mia lista completa è davvero molto lunga! Mi è stato chiesto più volte: "Che cosa puoi effettivamente mangiare?") Purtroppo, di solito gli elementi a cui diventiamo sensibili sono i nostri cibi preferiti, visto che li mangiamo così spesso!

Un'altra cosa da sottolineare è che le sensibilità possono essere superate. Se ci si astiene da un certo alimento per almeno 6 mesi e fino a 2 anni, gli anticorpi creati dall'organismo "muoiono". Pertanto, il vostro corpo per prima cosa "dimentica" essenzialmente che abbiate mai avuto una reazione. Questa è davvero un'ottima notizia, perché c'è la possibilità che torniate a gustare il vostro cibo preferito.

Tuttavia, la cattiva notizia è che il corpo potrebbe decidere che ci sia un nuovo colpevole e creare nuovi anticorpi contro il nuovo elemento. Ciò significa che le nostre sensibilità cambiano costantemente.

Ed è davvero dura. È molto difficile stare al passo con il panorama in continua evoluzione delle nostre sensibilità. Personalmente, faccio un test del capello per le sensibilità alimentari una volta ogni sei mesi. All'inizio ero scettica sul fatto che potesse essere accurato, ma ha previsto alcune sensibilità di cui ero completamente inconsapevole e che non riuscivo a vedere. Di solito seguivo una dieta a esclusione per confermare i risultati. Ultimamente ho provato anche il test del polso (inventato





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

dall'immunologo Arthur F. Coca n.d.t.) e il test del pendolo. Maggiori informazioni su queste tecniche (poco o per nulla costose) possono essere reperite con una ricerca su Internet (si tratta comunque di tecniche non validate per le quali non c'è dimostrata evidenza scientifica n.d.t.).

Io stessa ho provato diversi piani alimentari. Il Protocollo Autoimmune era uno di quelli che, a mio avviso, presentava una grande varietà di alimenti (non eliminava del tutto i carboidrati come molti altri piani) e si concentrava su un'alimentazione densa. Come ho già detto, eliminava gli allergeni più comuni e alcune altre sensibilità comuni; quindi, è stato un'ottima base per me. Attualmente, tendo a sviluppare il mio "piano personale" semplicemente eliminando gli elementi a cui sono attualmente sensibile e mangiando di tutto/qualsiasi altra cosa, indipendentemente da ciò che un sedicente esperto ha deciso che sia "buono", o più spesso "non buono", per noi. Secondo la mia esperienza, conta solo la reazione individuale del vostro corpo.

Le sensibilità e le intolleranze alimentari possono inoltre attivare i mastociti. La particella di cibo invadente può rompere un mastocita e rilasciare istamine nel sistema, provocando reazioni che possono eguagliare una risposta allergica. La sindrome da attivazione dei mastociti è una potenziale comorbidità del lipedema.

Le sensibilità e le intolleranze alimentari possono anche portare alla malattia autoimmune. Se si possiede il gene dell'autoimmunità, una volta che un alimento viene etichettato come invasore, il sistema immunitario può confondere parti del corpo con l'alimento e iniziare ad attaccare il corpo stesso! Per aggiungere beffa al danno, una volta che si è affetti da una malattia autoimmune, è più probabile che si sviluppi un'altra malattia autoimmune. Ci si chiede anche se il lipedema stesso non possa essere considerato una malattia autoimmune, poiché si ritiene che i globuli bianchi possano essere attratti dalle aree affette da lipedema e attaccare le cellule adipose, i vasi sanguigni, il sistema linfatico e i nervi.

Le sensibilità e le intolleranze alimentari possono causare sintomi digestivi, sinusali e cutanei. Le donne affette da lipedema riferiscono anche un aumento di peso (fino a circa 3 kg durante la notte) e un aumento della circonferenza degli arti (fino a 2,5 cm o più). Con simili aumenti, è comprensibile come l'alimentazione possa avere la meglio e la avrà su qualsiasi altra misura preventiva adottata. In genere si ritiene che, se durante la notte non si pesa circa 180 gr in meno rispetto al giorno, vuol dire che il giorno prima si è verificata una sensibilità o intolleranza alimentare. Delle complicazioni dovute al linfedema potrebbero interferire con questa misurazione, per cui bisognerebbe prendere in considerazione una conferma con un secondo test, come i già citati test del capello, del polso o del pendolo.

Riflettete e considerate se nella vostra vita avete sintomi legati a sensibilità e intolleranze alimentari. Potrebbero essere necessari ancora molti anni perché la comunità medica riconosca ciò che noi siamo in grado di vedere ogni giorno della nostra vita. Tuttavia, identificare ed eliminare le sensibilità dal proprio piano alimentare può permettere anche a voi di assumere il controllo del vostro lipedema!

