

Lipedema, infiammazione e microbiota: “La salute inizia dall’intestino”, intervista con la nutrizionista Sabrina Basciani

Per le persone che convivono con il lipedema l'alimentazione non è soltanto una questione di peso. Può influenzare l'infiammazione, sostenere il movimento e contribuire al benessere generale. Ne parla Sabrina Basciani, biologa nutrizionista e ricercatrice del Policlinico Umberto I di Roma, da anni impegnata nello studio del microbiota intestinale.

Dottoressa Basciani, quanto incide la nutrizione nei processi infiammatori che caratterizzano il lipedema?

Incide moltissimo. Per comprenderlo dobbiamo partire da un concetto semplice: non siamo soli. Nel nostro organismo convivono miliardi di microrganismi che costituiscono il microbiota intestinale. Tutto ciò che mangiamo è in grado di influenzare questo ecosistema e, di conseguenza, il nostro stato di salute. Un'alimentazione corretta favorisce l'equilibrio del microbiota, mentre una dieta sbilanciata può alterarlo e contribuire allo sviluppo di uno stato infiammatorio cronico.

In che modo questo meccanismo può influenzare il lipedema?

Quando il microbiota perde il suo equilibrio si crea una condizione chiamata disbiosi. Questo può favorire fenomeni come l'aumento della permeabilità intestinale e l'attivazione di processi infiammatori sistemici. Nel lipedema, dove esiste già una componente infiammatoria a carico del tessuto adiposo, questo meccanismo può contribuire ad amplificare il problema. Ecco perché il cibo non è mai solo nutrimento: è uno strumento capace di dialogare con il nostro organismo e di influenzarne profondamente il funzionamento.

Esistono indicazioni alimentari valide per tutte le persone con lipedema?

La personalizzazione resta sempre fondamentale, ma ci sono alcuni principi generali che possono essere utili. Innanzitutto privilegiare alimenti freschi e poco processati, ridurre il consumo eccessivo di carni rosse e prodotti ultraprocessati, limitare gli zuccheri semplici e valorizzare le fonti proteiche vegetali, come i legumi. Non significa necessariamente diventare vegetariani o vegani, ma imparare da questi modelli alimentari alcuni aspetti molto positivi.

Quali sono gli altri pilastri di una nutrizione orientata alla salute?

Dobbiamo riscoprire molti dei principi della dieta mediterranea, adattandoli alle esigenze della persona. Penso all'olio extravergine d'oliva come principale fonte di grassi, ai cereali integrali, alla frutta e alla verdura di stagione. È importante anche mantenere un corretto equilibrio tra omega 3 e omega 6, perché uno squilibrio può favorire condizioni metaboliche sfavorevoli e contribuire all'aumento del peso corporeo.

lipedemaexperience
*conoscenza in movimento***Lei studia da anni anche il ruolo del microbiota. Qual è l'errore più comune che facciamo a tavola?**

Pensare che ciò che mangiamo riguardi soltanto noi. In realtà dovremmo sviluppare una visione "intestinocentrica": mangiamo per nutrire noi stessi, ma anche il nostro microbiota. Ogni scelta alimentare contribuisce a costruire un ambiente favorevole o sfavorevole all'equilibrio dell'organismo. È un concetto che può sembrare complesso, ma che in realtà è molto concreto.

Oltre a cosa mangiamo, conta anche quando mangiamo?

Assolutamente sì. Oggi sappiamo che il rispetto dei ritmi circadiani è importante anche per la salute metabolica. Significa distribuire i pasti in modo equilibrato durante la giornata, evitare cene troppo tardive e non saltare sistematicamente la colazione. Alimentazione e orologio biologico dialogano continuamente e imparare a rispettare questi ritmi può rappresentare un ulteriore alleato per il benessere.

A Lipedema Experience si parlerà molto di attività fisica. Qual è il rapporto tra nutrizione e movimento?

Sono due facce della stessa medaglia. Non possiamo pensare che l'attività fisica produca tutti i suoi benefici se il corpo non è adeguatamente nutrito. Per affrontare il movimento in modo corretto servono energia, proteine, aminoacidi essenziali, vitamine e minerali. Una nutrizione adeguata permette allo sport di diventare uno strumento di salute; al contrario, una cattiva alimentazione rischia di trasformarlo in un ulteriore fattore di stress per l'organismo.

Quale messaggio vorrebbe lasciare alle persone che convivono con il lipedema?

Che non esistono interventi isolati. Movimento, alimentazione, qualità del sonno e stile di vita devono lavorare insieme. Ogni scelta quotidiana può contribuire a ridurre l'infiammazione e a migliorare il benessere generale. Il percorso va costruito su misura, ma la buona notizia è che abbiamo molti strumenti concreti per prenderci cura della nostra salute, a partire da ciò che mettiamo nel piatto ogni giorno.

 **[Leggi QUI l'articolo su LaPresse](#)** 