

Lipedema e movimento: “Non aspettate il risultato sulla bilancia per capire che state migliorando”, intervista con il Prof. Diego Campaci

Dolore, infiammazione, edema, senso di frustrazione. Per molte persone con lipedema il rapporto con l'attività fisica è complesso e spesso accompagnato dalla sensazione di impegnarsi molto senza ottenere risultati visibili. Eppure esercizio e alimentazione restano oggi gli strumenti più efficaci a disposizione. Ne parla il professor Diego Campaci, docente presso i corsi di Scienze Motorie dell'Università di Verona ed esperto in programmi di esercizio fisico nel lipedema.

Professor Campaci, molte persone con lipedema hanno un rapporto difficile con lo sport. Da dove bisogna ripartire?

Bisogna partire dalla consapevolezza che il lipedema è diverso da altre condizioni caratterizzate da un eccesso di massa grassa. Nella maggior parte dei casi, quando una persona segue una dieta corretta e svolge attività fisica, vede risultati abbastanza evidenti. Nel lipedema questo non sempre accade. La persona si impegna, si allena, segue il percorso nutrizionale, ma il riscontro sulla bilancia può essere modesto o molto lento. Questo genera spesso sconforto e senso di frustrazione.

Quindi il rischio è abbandonare proprio quando l'attività fisica sta iniziando a fare effetto?

Esattamente. Perché i primi benefici non sono necessariamente quelli che vediamo allo specchio. Spesso arrivano prima la riduzione del dolore, il miglioramento della funzionalità e una diminuzione dello stato infiammatorio. Sono risultati molto importanti, ma meno immediati da percepire rispetto a un calo di peso. Per questo è fondamentale aiutare le persone a leggere correttamente i segnali del proprio corpo.

Quali sono i miglioramenti che osserva più frequentemente nei suoi pazienti?

Sicuramente la riduzione del dolore. Molte donne con lipedema convivono con un dolore cronico agli arti inferiori che può limitare anche le attività più semplici della vita quotidiana. L'attività fisica correttamente prescritta agisce sull'infiammazione e può portare benefici già nelle prime settimane. Inoltre aiuta a controllare l'edema, migliora la funzionalità muscolare e contribuisce a contrastare il peggioramento della patologia.

In quanto tempo si possono vedere i primi risultati?

Non esiste una risposta uguale per tutti. Parliamo di una patologia che stiamo ancora imparando a conoscere. Tuttavia, quando esercizio fisico e alimentazione lavorano insieme, i primi miglioramenti sul dolore possono comparire già nel primo mese. Sul peso corporeo, invece, le risposte sono molto più variabili: alcune persone ottengono risultati in pochi mesi, altre riescono soprattutto a evitare il peggioramento della malattia. E questo è già un risultato importante.

Il lipedema ha anche un forte impatto psicologico. Quanto pesa questo aspetto?

Moltissimo. Per anni tante donne si sono sentite dire che non si impegnavano abbastanza, che mangiavano male o che facevano poca attività fisica. Oggi sappiamo che non è così. Il lipedema è una patologia vera e propria e spesso il risultato ottenuto non è proporzionato all'impegno profuso. Questo può generare un senso di colpa e di impotenza molto forte. Restituire alle persone la consapevolezza che non si tratta di una loro responsabilità è già una parte importante del percorso.

Come si costruisce un'attività fisica davvero su misura per il lipedema?

Partendo da un concetto fondamentale: non esiste l'esercizio per il lipedema, esiste l'esercizio per la persona che ha anche il lipedema. Ogni programma deve tenere conto dell'età, dello stato di salute, delle limitazioni funzionali, dello stadio della patologia e delle caratteristiche individuali. Oggi le evidenze ci suggeriscono di combinare attività aerobica a basso impatto e lavoro muscolare, ponendo attenzione a non aggravare la sintomatologia edematosa.

Ci sono attività particolarmente utili?

L'acqua rappresenta sicuramente una risorsa interessante. La pressione esercitata dall'acqua sui tessuti può favorire il ritorno venoso e linfatico e contribuire a ridurre l'edema. Anche il lavoro respiratorio e posturale può essere utile. Personalmente pongo molta attenzione all'aspetto metabolico dell'esercizio, cioè alla capacità del movimento di migliorare l'infiammazione, l'insulino-resistenza e la salute generale dell'organismo.

Quando parla di “esercizio come farmaco”, cosa intende?

Intendo che il movimento può produrre cambiamenti biologici molto profondi. Migliorare la massa muscolare significa migliorare anche la risposta metabolica, ridurre l'infiammazione sistemica, modulare la risposta ormonale e aumentare le capacità antiossidanti dell'organismo. Il muscolo non è semplicemente un motore che ci permette di muoverci: è un vero organo endocrino che produce sostanze con importanti effetti antinfiammatori.

Qual è il falso mito su movimento e lipedema che vorrebbe sfatare una volta per tutte?

L'idea che il lavoro muscolare peggiori il lipedema. Alcuni sostengono che l'allenamento con i pesi aumenti l'infiammazione e quindi peggiori la situazione. Le evidenze scientifiche non supportano questa teoria. Al contrario, un lavoro muscolare ben programmato può essere estremamente utile. Naturalmente deve essere prescritto e gestito correttamente, ma non è qualcosa da temere.

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

Che oggi non abbiamo ancora tutte le risposte, ma alcune certezze sì. Esercizio fisico e alimentazione rappresentano gli strumenti più efficaci di cui disponiamo. Funzionano ancora meglio quando vengono utilizzati insieme e all'interno di un percorso costruito da professionisti competenti. Non bisogna inseguire soluzioni miracolose o risultati immediati. Occorre avere pazienza, affidarsi a percorsi seri e imparare a riconoscere i piccoli miglioramenti che arrivano lungo il cammino. Spesso sono proprio quelli che permettono di continuare e di costruire un benessere duraturo.

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