

**Andrea Sbarbati: “Il lipedema non è cellulite.
Riconoscerlo presto può cambiare la vita delle persone”**

Professore ordinario di Anatomia Umana all'Università di Verona e direttore scientifico di Fiera Roma Academy, Andrea Sbarbati è tra i maggiori studiosi italiani del tessuto adiposo e del lipedema. In vista di *Lipedema Experience* spiega perché questa patologia viene ancora troppo spesso confusa con la cellulite, quale ruolo possono avere sport e stile di vita e perché la corretta informazione è il primo passo per migliorare la qualità di vita dei pazienti.

Professore, si parla spesso di cellulite e lipedema come se fossero la stessa cosa. Qual è la differenza?

La cellulite è un problema estetico che coinvolge gli strati più superficiali del tessuto sottocutaneo e che può influire sul benessere della persona. Il lipedema, invece, è una condizione molto più complessa e invalidante. Non interessa soltanto gli arti inferiori, ma può coinvolgere anche altre parti del corpo e richiede percorsi diagnostici e terapeutici molto più articolati.

Dal punto di vista anatomico, cosa accade nel corpo di una persona con lipedema?

Il tessuto adiposo, cioè il grasso, tende ad aumentare di volume e a modificarsi. Diventa più grosso, più duro e spesso anche dolente. Questo avviene soprattutto negli arti inferiori, ma può interessare anche gli arti superiori e altre aree del corpo.

Si conoscono le cause di questa malattia?

Il meccanismo preciso non è ancora completamente noto. Sappiamo però che esiste una componente genetica importante, perché spesso si osserva una familiarità. A questa si aggiungono altri fattori, come alcune condizioni ormonali, lo stile di vita e l'alimentazione.

A Lipedema Experience si parlerà anche di attività fisica. Che ruolo ha lo sport nella gestione del lipedema?

Può avere un ruolo molto importante, ma deve essere praticato con criterio. Il tessuto connettivo delle persone che soffrono di lipedema è particolarmente delicato e alcune attività possono provocare dolore o risultare controproducenti se non vengono scelte correttamente. Va ricordato che il lipedema può manifestarsi già durante l'adolescenza e talvolta i primi segnali compaiono addirittura in età pediatrica. Per questo l'attività fisica può essere utile fin dalle fasi della crescita e successivamente come strumento di mantenimento,

per conservare una buona efficienza muscolare e della struttura connettivale. È importante, però, che non sia eccessivamente intensa: in alcune situazioni potrebbe addirittura avere effetti negativi.

Esistono quindi attività motorie specifiche per chi convive con patologie croniche?

Certamente. Non a caso esistono corsi di laurea magistrale come Scienze motorie preventive e adattate, che formano professionisti specializzati nella progettazione di protocolli motori destinati a persone con disabilità o patologie croniche. L'obiettivo è migliorare salute, benessere e inclusione attraverso programmi costruiti sulle esigenze del singolo paziente.

Sul web si trovano promesse di cure miracolose. Cosa è realistico aspettarsi?

Bisogna essere molto chiari: non esiste una bacchetta magica. Tuttavia non significa che non si possa fare nulla. Al contrario. Le persone con lipedema che adottano uno stile di vita corretto, seguono una dieta adeguata, praticano attività fisica appropriata e imparano a gestire correttamente il proprio corpo possono migliorare significativamente la propria condizione. La malattia oggi non può essere considerata guaribile, ma questo non impedisce di vivere bene. Con una gestione adeguata si può ottenere un netto miglioramento della qualità di vita e, in alcuni casi, anche una regressione verso stadi meno avanzati.

Quali segnali dovrebbero spingere a rivolgersi a uno specialista?

La diagnosi deve essere sempre formulata da un medico competente. Tuttavia esistono alcuni segnali che possono far sospettare la presenza del lipedema. Tra questi ci sono la particolare distribuzione del grasso corporeo, soprattutto negli arti inferiori, la sproporzione tra parte superiore e inferiore del corpo e la presenza di dolore.

Quando questi elementi sono presenti è importante indirizzare la persona verso una valutazione specialistica, evitando di considerare il problema come una semplice cellulite.

Perché è così importante organizzare eventi divulgativi come Lipedema Experience?

Perché il lipedema è ancora una patologia fortemente sottodiagnosticata. In molti casi la diagnosi arriva dopo i cinquant'anni, mentre i sintomi sono presenti fin dall'infanzia o dall'adolescenza.

Questo significa che molte donne convivono per decenni con una condizione non riconosciuta, senza ricevere indicazioni corrette e senza accedere ai trattamenti più appropriati.

lipedemaexperience
conoscenza in movimento

Spesso, inoltre, vengono persino colpevolizzate, come se il problema dipendesse semplicemente dall'alimentazione o da comportamenti sbagliati.

È fondamentale superare questa sottodiagnosi e arrivare a una diagnosi precoce. Il lipedema è una patologia vera e propria, con basi genetiche e biologiche precise.

Riconoscerla in tempo significa offrire alle persone la possibilità di gestirla meglio e vivere con maggiore consapevolezza e serenità.

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