

“L’attività fisica è il primo trattamento: non esistono scorciatoie per il benessere”, intervista con il Professor Luigi Gatta

Il professor Luigi Gatta, presidente dell’Accademia Italiana di Medicina e Chirurgia Biorigenerativa, spiega perché il movimento è un alleato fondamentale anche per chi convive con il lipedema. Dall’infiammazione alla medicina rigenerativa, fino alle nuove frontiere della ricerca: «L’obiettivo è aiutare la persona a recuperare salute e qualità della vita».

Professore, quando si parla di attività fisica e infiammazione c’è spesso un equivoco: molti pensano che fare sport significhi aumentare lo stato infiammatorio dell’organismo. È davvero così?

Come spesso accade, la verità sta nel mezzo. Da un lato ci sono gli sport agonistici di altissimo livello, che sottopongono il corpo a carichi molto intensi e rappresentano una realtà particolare, limitata a una piccola percentuale di persone. Dall’altro c’è un problema molto più diffuso: la sedentarietà. In Italia solo una minoranza della popolazione pratica attività fisica con regolarità e questo ha conseguenze importanti sulla salute. L’inattività favorisce l’insorgenza di patologie metaboliche e accelera quei processi che riducono non solo l’aspettativa di vita, ma anche la sua qualità.

Quindi l’infiammazione legata al movimento non deve necessariamente spaventare?

Assolutamente no. Una certa risposta infiammatoria è fisiologica e fa parte dei processi di adattamento dell’organismo. È un segnale che attiva meccanismi di riparazione e rigenerazione dei tessuti. Il punto non è eliminare questa risposta, ma imparare a dosare correttamente l’attività fisica. La regolarità conta più dell’intensità: svolgere esercizio due o tre volte alla settimana, senza eccessi, è spesso molto più utile che concentrare grandi sforzi in poche occasioni.

Quali consigli darebbe a chi vuole iniziare a muoversi, magari dopo anni di sedentarietà?

Il primo consiglio è semplice: cogliere ogni occasione per muoversi. Camminare quando possibile, usare la bicicletta, preferire le scale all’ascensore. Sono scelte apparentemente banali ma che, sommate nel tempo, fanno una grande differenza. Naturalmente bisogna tenere conto delle condizioni individuali: una persona sedentaria o in sovrappeso può avere maggiori rischi di sovraccarico articolare. Per questo la personalizzazione resta fondamentale.

A Lipedema Experience si parlerà anche di medicina rigenerativa. Di cosa si tratta esattamente?

La medicina rigenerativa rappresenta una delle aree più promettenti della ricerca contemporanea. Parliamo di approcci biologici che puntano a sostenere e favorire i processi di riparazione dei tessuti utilizzando risorse dell'organismo stesso. Oggi queste tecniche trovano applicazione soprattutto in ambito ortopedico e sportivo, ma il campo si sta ampliando rapidamente. L'obiettivo non è semplicemente trattare un sintomo, ma aiutare i tessuti a recuperare funzione e qualità.

Queste innovazioni potrebbero avere un ruolo anche nel trattamento del lipedema?

Credo di sì. Stiamo assistendo allo sviluppo di nuove tecnologie e nuove strategie terapeutiche che potrebbero aprire prospettive interessanti anche per patologie complesse e ancora poco conosciute come il lipedema. Alcune linee di ricerca sono già in fase avanzata di sperimentazione clinica. È ancora presto per parlare di soluzioni definitive, ma certamente il panorama scientifico è molto dinamico e offre motivi di interesse e di speranza.

Quale messaggio si sente di lasciare alle persone che convivono con il lipedema?

Di non trascurare mai il movimento. So che in alcuni casi il dolore, il disagio o la demotivazione possono rendere difficile essere costanti, ma l'attività fisica resta un pilastro fondamentale. Migliora la funzione cardiovascolare, sostiene il metabolismo e contribuisce al benessere generale. Qualunque sia il percorso terapeutico scelto, il movimento rappresenta sempre un punto di partenza. Non esiste una vera scorciatoia che possa sostituirlo: è uno degli strumenti più efficaci che abbiamo per prenderci cura della nostra salute nel tempo.

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