

## **Lipedema e movimento: “L’esercizio giusto può cambiare la qualità della vita”**

Non esiste una cura definitiva, ma attività fisica, alimentazione e approccio multidisciplinare possono fare la differenza. Il nutrizionista, scienziato dell’alimentazione e docente universitario Roberto Cannataro spiega perché il movimento è uno dei pilastri della gestione del lipedema e perché bisogna diffidare delle scorciatoie proposte sul web.

### **Dottor Cannataro, quanto è importante l’attività fisica nella gestione del lipedema?**

È fondamentale. Le persone con lipedema presentano spesso una condizione muscolare peggiore rispetto alla popolazione generale. Questo dipende da diversi fattori: dolore, riduzione della mobilità, sovrappeso, disagio legato all’immagine corporea e minore propensione a svolgere attività fisica in modo regolare. A questo si aggiunge la componente infiammatoria della malattia, che coinvolge anche il tessuto muscolare e contribuisce a peggiorare ulteriormente la situazione.

### **Possiamo quindi dire che lo sport è parte integrante del trattamento?**

Preferisco parlare di gestione della patologia piuttosto che di cura. Oggi una cura definitiva per il lipedema non esiste. Tuttavia l’attività fisica dovrebbe essere considerata una componente essenziale della gestione della malattia, insieme all’alimentazione, alla fisioterapia e agli altri interventi multidisciplinari. Può contribuire a migliorare la qualità della vita e a limitare il peggioramento dei sintomi.

### **Esiste un’attività fisica ideale per chi soffre di lipedema?**

Non esiste un esercizio valido per tutti. Il lipedema presenta stadi diversi e persone diverse. Un paziente al primo stadio può sostenere attività anche molto intense; una persona al terzo stadio potrebbe invece avere bisogno innanzitutto di recuperare mobilità, schemi motori e controllo posturale. È per questo che serve personalizzazione.

### **Quindi il problema non è tanto quale sport praticare?**

Esattamente. Più che la tipologia di attività, conta l’intensità con cui viene svolta. Il principio corretto è trovare il giusto equilibrio: l’esercizio deve essere sufficientemente stimolante da produrre benefici, ma non così intenso da aggravare lo stato infiammatorio già presente. In fisiologia si parla di “ormesi”, cioè della giusta dose di stimolo che genera adattamento positivo.

## **Sul web si trovano moltissimi consigli, allenamenti e presunte soluzioni miracolose. Quali rischi ci sono?**

Il rischio principale è la generalizzazione. Sui social spesso si propone un unico modello valido per tutti oppure si promettono risultati irrealistici. In realtà il lipedema richiede una valutazione individuale. Un esercizio efficace per una persona potrebbe essere inadatto o addirittura controproducente per un'altra. È fondamentale affidarsi a professionisti che conoscano davvero la patologia.

## **Ci sono esercizi che andrebbero evitati?**

Più che vietare esercizi, bisogna contestualizzarli. Presenteremo ad esempio il caso di una donna con lipedema che corre maratone senza particolari problemi. Questo dimostra che non è l'attività in sé a essere sbagliata, ma il modo in cui viene proposta, preparata e gestita.

## **Molti pazienti si chiedono se sia possibile migliorare lo stadio della malattia grazie allo sport.**

È importante essere chiari: il lipedema non si risolve con l'attività fisica. Però un corretto programma di movimento può migliorare funzionalità, forza, mobilità e benessere generale. E soprattutto può contribuire a evitare peggioramenti che, in assenza di adeguate attenzioni, possono verificarsi nel tempo.

## **Quale messaggio porterà a Lipedema Experience?**

Che il movimento non deve essere vissuto come una punizione o come una rincorsa a standard estetici. Deve diventare uno strumento di salute. Il nostro obiettivo è dare alle persone indicazioni pratiche, realistiche e scientificamente fondate per costruire un percorso sostenibile nel tempo.

## **In definitiva, qual è il consiglio più importante per chi convive con il lipedema?**

Diffidare delle scorciatoie e puntare sulla continuità. Nel lipedema non esistono miracoli, ma esistono strategie efficaci. Quando alimentazione, attività fisica, supporto medico e fisioterapia lavorano insieme, i risultati possono essere molto significativi per la qualità della vita della persona.