

Lipedema e attività fisica: “L’esercizio non è il problema, può diventare una terapia”.

Intervista con la Professoressa Maria Chiara Vulpiani

Per molte persone con lipedema l’attività fisica rappresenta un terreno difficile: da un lato la consapevolezza che il movimento possa aiutare, dall’altro il timore che dolore, gonfiore e infiammazione peggiorino. Ma qual è davvero il ruolo dello sport nella gestione della patologia? Ne parliamo con Maria Chiara Vulpiani, Professore associato di Medicina Fisica e Riabilitativa presso Sapienza Università di Roma Azienda Ospedaliero-Universitaria Sant’Andrea e tra i relatori di Lipedema Experience. Ci spiega perché l’esercizio fisico, se correttamente prescritto e personalizzato, può trasformarsi in un vero strumento terapeutico.

Professoressa Vulpiani, lo sport può migliorare i sintomi del lipedema?

È uno degli aspetti più delicati della patologia. I pazienti affetti da lipedema spesso incontrano grandi difficoltà nel praticare attività fisica. Uno dei motivi principali è che ancora oggi la malattia viene frequentemente sottodiagnosticata o confusa con l’obesità, generando situazioni di grande confusione e frustrazione. La prima cosa da fare è arrivare a una diagnosi corretta e a una valutazione accurata da parte di professionisti che conoscano il lipedema. Solo a quel punto l’attività fisica può diventare parte integrante del percorso terapeutico.

Perché è così importante una valutazione specialistica prima di iniziare?

Perché il lipedema raramente si presenta da solo. Molti pazienti hanno comorbidità associate, come gonartrosi dovuta al sovraccarico degli arti inferiori, alterazioni della colonna vertebrale, soprattutto lombare, e naturalmente il dolore, che rappresenta uno degli aspetti più invalidanti della malattia.

Prima di prescrivere qualsiasi esercizio è fondamentale valutare la qualità del movimento, la mobilità articolare, la postura e il livello di dolore. Solo dopo aver definito un quadro preciso si può costruire un percorso realmente efficace e sicuro.

Quindi non esiste un’attività valida per tutti?

Assolutamente no. Il rischio è proprio quello di fornire indicazioni generiche come “faccia nuoto” oppure “faccia acquagym”, senza considerare le esigenze specifiche della paziente. L’attività fisica deve essere personalizzata e inserita all’interno di un approccio

multidisciplinare che comprenda anche altre terapie conservative, come il linfo-drenaggio o la compressione graduata. È fondamentale il coordinamento tra fisioterapista e chinesiologo affinché l'esercizio non sia semplicemente movimento, ma diventi uno strumento terapeutico.

Molti pazienti hanno paura che lo sport possa aumentare dolore e gonfiore. È un timore fondato?

Se l'esercizio non è ben graduato, sì. Ma quando viene impostato correttamente non solo non crea problemi, ma diventa una vera terapia.

La chiave è definire il giusto carico di lavoro sulla base della valutazione clinica. Ci troviamo di fronte a pazienti molto diversi tra loro: alcuni sono già attivi, altri sono completamente sedentari. E la maggioranza appartiene proprio a quest'ultimo gruppo.

In questi casi l'approccio deve essere estremamente graduale, per evitare aumenti del dolore o dell'infiammazione. Quando invece la progressione è corretta, i pazienti generalmente non incontrano particolari difficoltà.

Da dove si parte concretamente?

All'inizio si lavora soprattutto su esercizi di allungamento, mobilità e tecniche miofasciali che non provocano dolore. Successivamente, quando il corpo risponde bene e il paziente acquisisce fiducia, si può arrivare anche al rinforzo muscolare.

L'aspetto fondamentale è che il percorso sia progressivo, monitorato e adattato continuamente alle risposte della persona.

Quanto conta la componente psicologica?

Conta moltissimo. L'attività fisica non deve essere percepita come una punizione o una costrizione. Deve diventare qualcosa che dà piacere.

Se il paziente si diverte, sarà più motivato a proseguire nel tempo. E quando il movimento si accompagna a una corretta alimentazione e a una perdita di peso, i benefici diventano ancora più evidenti, sia dal punto di vista fisico sia da quello psicologico.

Oggi molte persone cercano consigli online. Quali sono gli errori più frequenti?

Sempre più pazienti scelgono programmi trovati sul web o sui social, spesso per ragioni di tempo o economiche. Il problema è che questi percorsi raramente tengono conto delle caratteristiche individuali.

lipedema*experience*
conoscenza in movimento

Nel lipedema l'esercizio deve seguire criteri precisi: progressione graduale, monitoraggio del dolore e della fatica, controllo del carico. Quando questi elementi mancano, il rischio è quello di andare incontro a sovraccarichi inadeguati e peggiorare la situazione.

Mi piace dire che l'esercizio fisico deve essere utilizzato come un farmaco: va dosato con precisione. E proprio per questo è importante affidarsi a professionisti competenti.

Il messaggio finale?

Con il lipedema non bisogna avere paura del movimento. Bisogna imparare a praticarlo nel modo giusto. Quando è personalizzato, graduale e inserito in un percorso multidisciplinare, l'esercizio fisico può diventare uno degli strumenti più importanti per migliorare qualità della vita, funzionalità e benessere della persona.