IF

ARISA
LA VERA VITTORIA?
IMPARARE A VIVERE
CON UN PRINCIPE AZZURRO

SPECIALE FESTIVAL
LE NOSTRE PAGELLE E I PRONOSTICI

N.8 SETTIMANALE 24.02.2026
€ 1,20 IN ITALIA

DONNE CORAGGIOSE
SONO TORNATA DALLA MORTE

ROMINA POWER
IL SANREMO PIÙ BELLO L'HO FATTO DA SOLA

BELLEZZA
PELLE LUMINOSA DOPO L'INVERNO: I NUOVI RITROVATI

LOREDANA BERTÈ
I FIGLI CHE NON HO AVUTO

VIAGGI
DAL CERVINO ALLE DOLOMITI: I MIGLIORI HOTEL DI MONTAGNA

SCEGLI LA TUA VITA

UN MAESTRO DI MEDITAZIONE CI INSEGNA A "USCIRE DAI BINARI"

SETTIMANALE A € 3,30 B. € 2,50 F. € 2,80 MC. € 2,80 D. € 3,30 GR. € 2,50 M. € 2,40 SLO. € 2,40 P. (CONT.) € 2,10 E. € 2,50 CH. CHF 4,00 CHT. CHF 3,60 UK. £ 3,20. P.I. MERCOLEDÌ 18/02/2026

9 772280 773004 60008

CAIRO EDITORE

Scanned with CamScanner

TUTTA LA VERITÀ SUL LIPEDEMA

È il disturbo che rende le gambe "grosse" e dolenti. A differenza di cellulite e ritenzione idrica, non migliora solo con dieta e sport. La nutrizionista spiega perché, e quali sono le soluzioni davvero efficaci per sbarazzarsene

di Angela Altomare

L'attrice Sophia Loren (91 anni) in uno scatto del 1960 che ne mette in risalto le lunghe, invidiatissime gambe affusolate.

Scanned with CamScanner

LUNGHE, AFFUSOLATE, LEGGERE. Tutte vorremmo gambe così. Spesso, invece, tocca fare i conti con cosce voluminose e polpacci più pieni, con la pelle spessa e un po' grumosa, che non cede neanche davanti a diete e sessioni in palestra. La causa potrebbe essere il lipedema, un disturbo che, con il tempo, può complicarsi. Leslye Pario, nutrizionista e ideatrice del metodo C.A.L.M.A.®, spiega che cos'è e quali sono le soluzioni davvero efficaci.

È SOLO GRASSO IN ECCESSO.

FALSO - «Il lipedema non è un cruccio estetico o una questione di chili in più. Anche se nelle fasi iniziali può essere confuso con la ritenzione idrica o la cellulite, non è un semplice accumulo di liquidi o un inestetismo localizzato. È un disturbo cronico del tessuto adiposo, caratterizzato da un accumulo anomalo di grasso, legato a fattori genetici e ormonali. Una malattia complessa che può causare, in alcuni casi, anche sintomi invalidanti come dolore, senso di pesantezza e comparsa di lividi, peggiorando nel tempo la qualità della vita».

ESPONE A MALATTIE.

VERO E FALSO - «La ricerca scientifica evidenzia una forte correlazione del lipedema con le alterazioni del metabolismo, come l'insulino-resistenza, l'iperglicemia e la dislipidemia, specie negli stadi avanzati e in presenza di obesità. La frequenza di questi disturbi aumenta con la gravità della malattia: nei casi più avanzati, più di una donna su due mostra segni di disfunzione metabolica. Anche i livelli di infiammazione sistemica, misurati tramite la proteina C-reattiva, aumentano con lo stadio della malattia e risultano più elevati nelle persone con lipedema, incrementando i rischi di andare incontro negli anni ad altre malattie croniche».

COLPISCE PIÙ LE DONNE.

VERO - «Si stima che oltre l'undici per cento della popolazione femminile ne sia affetta, anche se la percentuale è indicativa, poiché la malattia spesso non è diagnosticata, o è confusa con altre condizioni. L'esordio del lipedema è generalmente associato a significativi cambiamenti ormonali: pubertà, gravidanza e menopausa, che possono favorire l'aumento del tessuto adiposo e l'accumulo sproporzionato di grasso, in particolare su cosce, fianchi e gambe e, in alcuni casi, anche sulle braccia».

LA SILHOUETTE CONTA.

FALSO - Non basta osservare la forma del corpo, a pera o a mela. Avere la parte inferiore più voluminosa, per esempio, non è affatto indice del disturbo. «Per la diagnosi il medico valuta la presenza di dolore, la simmetria delle gambe, la tendenza ai lividi e l'assenza di gonfiore a mani e piedi. La diagnosi si supporta con esami, come l'ecografia o la linfangioscintigrafia, e spesso richiede l'intervento di più specialisti: angiologo, linfologo, chirurgo plastico, fisioterapista e nutrizionista».

> Il lipedema non è un cruccio estetico o una questione di chili in più

LA DIETA NON LO RISOLVE.

VERO - «Non esiste una dieta in grado di "curare" il lipedema, ma un'alimentazione mirata può aiutare a ridurre i sintomi. Le evidenze scientifiche più promettenti riguardano le diete a basso contenuto di carboidrati, la mediterranea modificata e la chetogenica, che hanno mostrato effetti positivi sul dolore e sul volume delle gambe. Interessante, se personalizzata e seguita sotto la guida di un nutrizionista, è anche la dieta RAD (Rare Adipose Disorders diet), che privilegia proteine magre (pesce, pollo e legumi), verdure a basso indice glicemico (broccoli, spinaci, bietole) e grassi buoni (olio extravergine d'oliva e frutta a guscio), limitando zuccheri semplici, farine raffinate, cibi ultraprocessati, i grassi saturi come i salumi e i formaggi, e sale».

GLI INTEGRATORI SONO UTILI SOLO PER GESTIRE I SINTOMI.

VERO - «Alcuni, come la diosmina e l'esperidina, aiutano la circolazione e riducono la sensazione di pesantezza. Centella asiatica, rusco e vite rossa sostengono il tono capillare, mentre la bromelina favorisce il drenaggio e ha un'azione antinfiammatoria. Anche omega-3 e collagene associato a vitamina C possono migliorare l'elasticità e il benessere dei tessuti. È importante sceglierli sotto la guida del medico o di un nutrizionista».

I MASSAGGI SONO D'AIUTO.

VERO - «Il trattamento conservativo più riconosciuto dagli studi scientifici per ridurre i sintomi, migliorare la qualità della vita e rallentare la progressione della malattia è la terapia decongestiva complessa, un approccio integrato che combina più tecniche: il linfodrenaggio manuale, la terapia compressiva, la cura della pelle con creme specifiche e con la spazzolatura a secco (dry brushing), la pressoterapia, la carbossiterapia e, infine, l'esercizio fisico mirato e personalizzato».

FARE SPORT LO ELIMINA.

FALSO - «Si tratta di un falso mito. Un'attività fisica non adeguata può addirittura peggiorare i sintomi. L'esercizio fisico è fondamentale, ma deve essere strutturato, calibrato in base alle condizioni personali, evitando i sovraccarichi articolari o l'eccessivo stress tissutale. Sono molto utili attività come la camminata regolare, lo yoga (per migliorare la mobilità e la gestione dello stress) e il nuoto o gli esercizi in acqua, che favoriscono il drenaggio e riducono la pressione sugli arti. Anche gli esercizi con i pesi e ad alto impatto possono essere efficaci per migliorare la massa muscolare e la tonicità, ma devono essere personalizzati e graduali per non stimolare i processi infiammatori che peggiorano i sintomi». F

© RIPRODUZIONE RISERVATA - EVERETT COLLECTION/CONTRASTO

Scanned with CamScanner