



IL DIARIO

del mio Lipedema

Libro interattivo
sul lipedema

Indice

01	Introduzione
03	Cos'è il lipedema
04	Stadi del lipedema
05	Tipologie di lipedema
06	Lipedema checklist
07	Trattamenti
10	Alimentazione
11	Lista della spesa
12	Allenamento
13	Challenge dei 30 giorni
14	La storia di Federica
16	La storia di Elenoire
18	Condividi la tua storia
21	Terapia compressiva
22	Guaine compressive
24	Leggings compressivi
26	Completa la tua routine
27	Come prendere le misure
28	Prendersi cura delle guaine compressive
31	Consigli per sostenere la salute mentale
32	Il potere di pensare positivo
33	I tuoi pensieri





Capitolo

1

Che cos'è il lipedema

Stadi

Trattamenti



Introduzione

L'obiettivo di questo e-book è di creare uno spazio che raccolga tutte le informazioni sul lipedema. Questo libro contiene consigli sull'alimentazione e sul fitness, informazioni sull'intervento chirurgico, pagine da personalizzare e molto altro.

Potrai scrivere i tuoi pensieri negli spazi appositi, tenere traccia della tua alimentazione e partecipare alla "sfida dei 30 giorni"

Il nostro obiettivo è di diffondere la consapevolezza sul lipedema in Italia con la speranza che questa patologia venga riconosciuta dal Sistema Sanitario Nazionale il prima possibile.



Non dimenticare
di condividere!

Quando vedi questo simbolo, compila la pagina e fai uno
screenshot! Condividilo sui social
e tagga [@lipoelastic_italia](https://www.instagram.com/lipoelastic_italia) e [@storiedi_lipedema](https://www.instagram.com/storiedi_lipedema)



Abbiamo raccolto
i consigli degli esperti
riguardo ai trattamenti
a cui sottoporsi e alla dieta
da seguire per aiutare
ad alleviare i sintomi
di questa patologia.



Il lipedema non è “solo grasso” - è una patologia

- Il lipedema è una malattia cronica, solitamente i sintomi sono visibili soprattutto nelle gambe e nelle braccia. Mani e piedi non ne sono affetti.
- Questa malattia affligge soprattutto le donne. Non sono ancora chiare le cause, probabilmente è una patologia ereditaria oppure nasce da uno sbalzo ormonale causato dalla pubertà, dalla gravidanza o dalla menopausa.
- Sebbene una corretta alimentazione e un'attività fisica regolare siano fondamentali per il benessere generale e possano contribuire ad alleviare alcuni sintomi del lipedema, da sole non sono sufficienti di arrestare la progressione della malattia.
- Molto spesso chi ne è affetto non viene preso seriamente dalla famiglia, dagli amici e dai dottori da cui sono in cura
- Una diagnosi precoce e un trattamento tempestivo possono aiutare a gestire i sintomi e rallentarne la progressione.



Non dimenticare
di condividere!

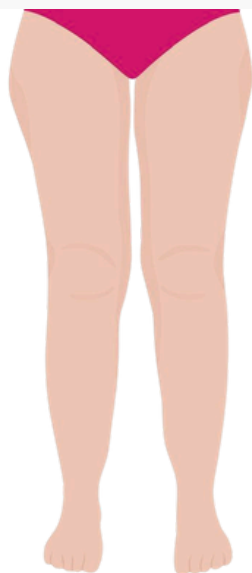
COME HAI SCOPERTO QUESTA MALATTIA E LA TUA DIAGNOSI?

I tre stadi del lipedema

Il lipedema può peggiorare nel tempo, anche se si segue una dieta e ci si allena frequentemente. Possiamo dividere la malattia in tre stadi principali:

Stadio 1

Pelle prevalentemente liscia e morbida con qualche piccolo nodulo.



Stadio 2

Irregolarità della pelle con avvallamenti e rilievi. Dolore.



Stadio 3

La pelle presenta profonde irregolarità



COME SI MANIFESTA IL TUO LIPEDEMA?



Non dimenticare
di condividere!

I cinque tipi di lipedema

Il lipedema si localizza in varie parti del corpo, sempre simmetricamente. Possiamo quindi fare una suddivisione del tipo di Lipedema in base alla posizione in cui è possibile notarlo.

Tipo 1

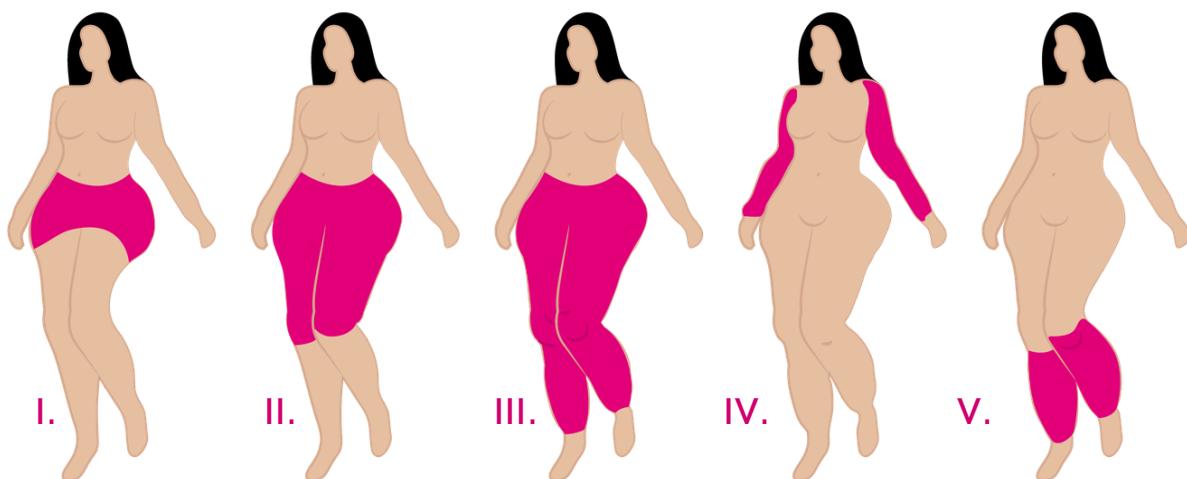
Zona dei fianchi.

Tipo 2

Fianchi e cosce.

Tipo 3

Tutta la gamba.



Tipo 4

Zona delle braccia.

Tipo 5

Zona del polpaccio.



Non dimenticare
di condividere!



Soffro di Lipedema?

Esistono alcuni segni e sintomi che possono far sospettare la presenza del lipedema. Utilizza la checklist* qui sotto per fare una semplice autovalutazione. Più caselle spunti, maggiore è la probabilità che i tuoi sintomi siano compatibili con il lipedema.

*Questa checklist ha esclusivamente uno scopo informativo e non sostituisce una diagnosi medica. Se sospetti di avere il lipedema, rivolgiti sempre a un medico esperto per una valutazione approfondita.

CHECKLIST

METTI UNA "X" SUI TUOI SINTOMI

- ☐ Nessuna perdita di peso anche con dieta ed allenamento
- ☐ Parte alta più snella delle gambe
- ☐ Tendenza ad avere lividi facilmente
- ☐ Gambe dolorose e appesantite
- ☐ Gambe gonfie durante il giorno
- ☐ Sensazione di pesantezza nelle gambe
- ☐ Dolore quando si premono le gambe e le braccia
- ☐ Mani e piedi non sono affetti dal gonfiore
- ☐ Le donne nella tua famiglia hanno sintomi simili
- ☐ Gambe dolorose alla sera



Non dimenticare
di condividere!

Trattamenti

Esistono diverse strategie per gestire il lipedema. Scopriamo insieme le opzioni di trattamento più comuni:

Terapie conservative

Le terapie conservative hanno l'obiettivo di contrastare la ritenzione di liquidi e favorire il corretto funzionamento del sistema linfatico. Possono contribuire a ridurre il gonfiore di braccia e gambe, alleviare i sintomi e migliorare la libertà di movimento.

Linfodrenaggio manuale (MLD)

Il linfodrenaggio manuale è una tecnica di massaggio specifica che aiuta a stimolare il drenaggio della linfa e a ridurre l'accumulo di liquidi nei tessuti. Questo trattamento può contribuire a diminuire il gonfiore, alleviare il dolore e migliorare il benessere della zona interessata.

Terapia compressiva

La terapia compressiva rappresenta uno dei pilastri del trattamento del lipedema. Indossare quotidianamente indumenti compressivi aiuta ad aumentare la pressione sui tessuti, riducendo l'edema e alleviando il dolore. Esistono diversi modelli di capi compressivi, studiati per adattarsi alle varie aree del corpo e alle esigenze specifiche di ogni paziente.

Liposuzione

Le terapie conservative aiutano a controllare i sintomi, ma nella maggior parte dei casi non eliminano la causa del lipedema e i benefici possono essere temporanei. La liposuzione, eseguita da chirurghi esperti nel trattamento del lipedema, consente di rimuovere il tessuto adiposo patologico, contribuendo a ridurre i sintomi e a migliorare la qualità di vita. Anche dopo l'intervento è generalmente consigliato continuare a indossare indumenti compressivi per favorire il mantenimento dei risultati nel tempo.



Capitolo

2

Alimentazione

Allenamento

Esperienze personali



Piccole abitudini possono fare la differenza. In questo capitolo scoprirai come l'alimentazione, il movimento e alcuni semplici gesti quotidiani possono aiutarti a prenderti cura del tuo sistema linfatico e a gestire meglio i sintomi del lipedema.



Alimentazione

L'alimentazione è una parte essenziale del trattamento del lipedema e gioca un ruolo importantissimo su come il tuo corpo affronta il gonfiore.

Il consiglio generico è di seguire una dieta anti-infiammatoria che preveda cibi ricchi di anti-ossidanti e che sia basata su frutta fresca e verdure.

Alcuni cibi possono peggiorare l'infiammazione, come per esempio lo zucchero o gli alimenti lavorati, ma andiamo più nel dettaglio.

Cos'è una dieta anti-infiammatoria?

Un ottimo esempio è la dieta mediterranea. Grazie alla sua ricchezza di alimenti di origine vegetale e grassi sani, è associata a una riduzione dell'infiammazione e contribuisce a sostenere la salute cardiovascolare.

Cibi da prediligere



- pomodori
- olio d'oliva
- verdura a foglia verde
- frutta secca
- pesce ricco di Omega 3
- frutta

Cibi da limitare



- carboidrati raffinati
- patatine e pollo fritto
- carne rossa
- margarina
- bevande piene di zuccheri
- alcol

Lista della spesa per una dieta anti-infiammatoria

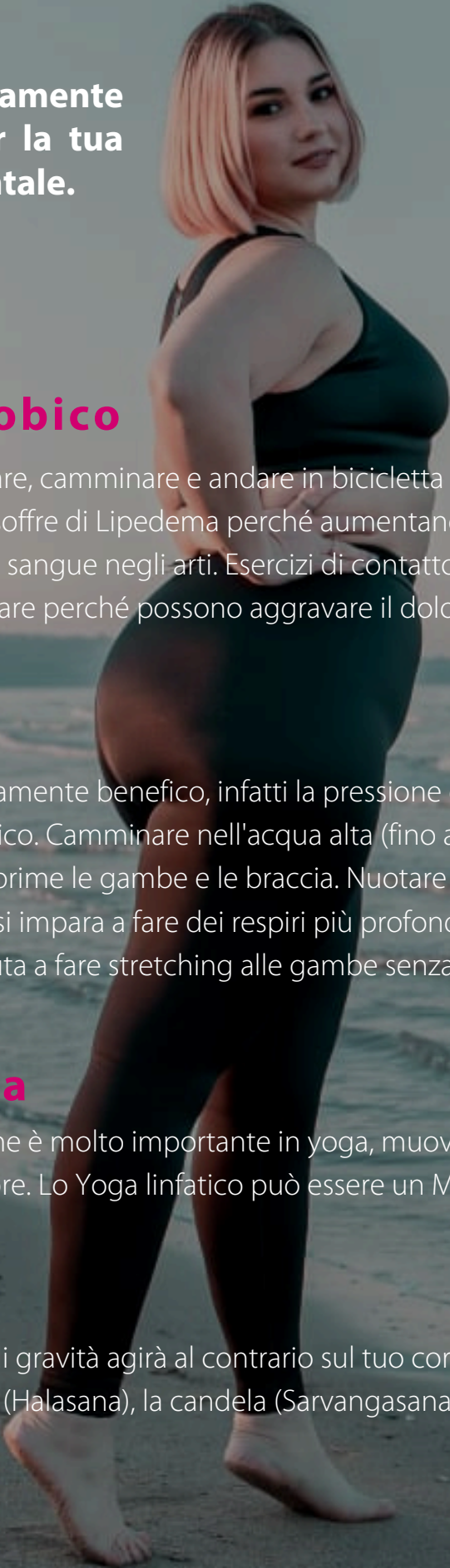
- ☐ Pomodori
- ☐ Mele
- ☐ Tofu
- ☐ Riso integrale
- ☐ Avena
- ☐ Salmone
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Non dimenticare
di condividere!

COMPLETA LA LISTA DELLA SPESA CON I TUOI CONSIGLI,
FAI UNO SCREENSHOOT, CONDIVIDILO E TAGGA
@LIPOELASTIC_ITALIA

Allenamento



Fare esercizio quotidianamente è molto importante per la tua salute, anche quella mentale.

01 Esercizio aerobico

Gli esercizi aereobici come nuotare, camminare e andare in bicicletta sono particolarmente indicati per chi soffre di Lipedema perché aumentano il drenaggio linfatico e migliorano il flusso del sangue negli arti. Esercizi di contatto o a ritmi sostenuti (come fare jogging) sono da evitare perché possono aggravare il dolore e aumentare la comparsa di lividi.

02 Nuotare

Fare esercizio in acqua è estremamente benefico, infatti la pressione dell'acqua sulle gambe supporta il sistema linfatico. Camminare nell'acqua alta (fino al petto) è molto importante perché l'acqua comprime le gambe e le braccia. Nuotare aiuta a migliorare i muscoli e la respirazione, infatti si impara a fare dei respiri più profondi. Nuotare "a rana" è uno dei migliori stili perché aiuta a fare stretching alle gambe senza farti provare troppa fatica.

03 Yoga linfatica

La respirazione diaframmatica, che è molto importante in yoga, muove i fluidi linfatici dalle gambe e dalle braccia fino al cuore. Lo Yoga linfatico può essere un Metodo di Mantenimento del Lipedema.

CAPOVOLGERE IL CORPO

Capovolgendo il corpo, la forza di gravità agirà al contrario sul tuo corpo. Alcune di queste posizioni sono la posa dell'aratro (Halasana), la candela (Sarvangasana) e la verticale (Sirsasana).

CHALLENGE dei 30 giorni

1 5.000 passi	2 5.000 passi	3 5.000 passi	4 5.000 passi	5 RELAX
6 6.000 passi	7 6.000 passi	8 6.000 passi	9 6.000 passi	10 RELAX
11 7.000 passi	12 7.000 passi	13 7.000 passi	14 7.000 passi	15 RELAX
16 8.000 passi	17 8.000 passi	18 8.000 passi	19 8.000 passi	20 RELAX
21 9.000 passi	22 9.000 passi	23 9.000 passi	24 9.000 passi	25 RELAX
26 10.000 passi	27 10.000 passi	28 10.000 passi	29 10.000 passi	30 RELAX

Inizia provando a fare 5.000 passi al giorno per una settimana, poi aggiungi 1.000 passi al giorno ogni settimana, fino a raggiungere i 10.000 passi.

NON DIMENTICARE DI
CONCEDERTI UN GIORNO DI
RIPOSO E DI CONDIVIDERE CON
NOI I TUOI PROGRESSI!



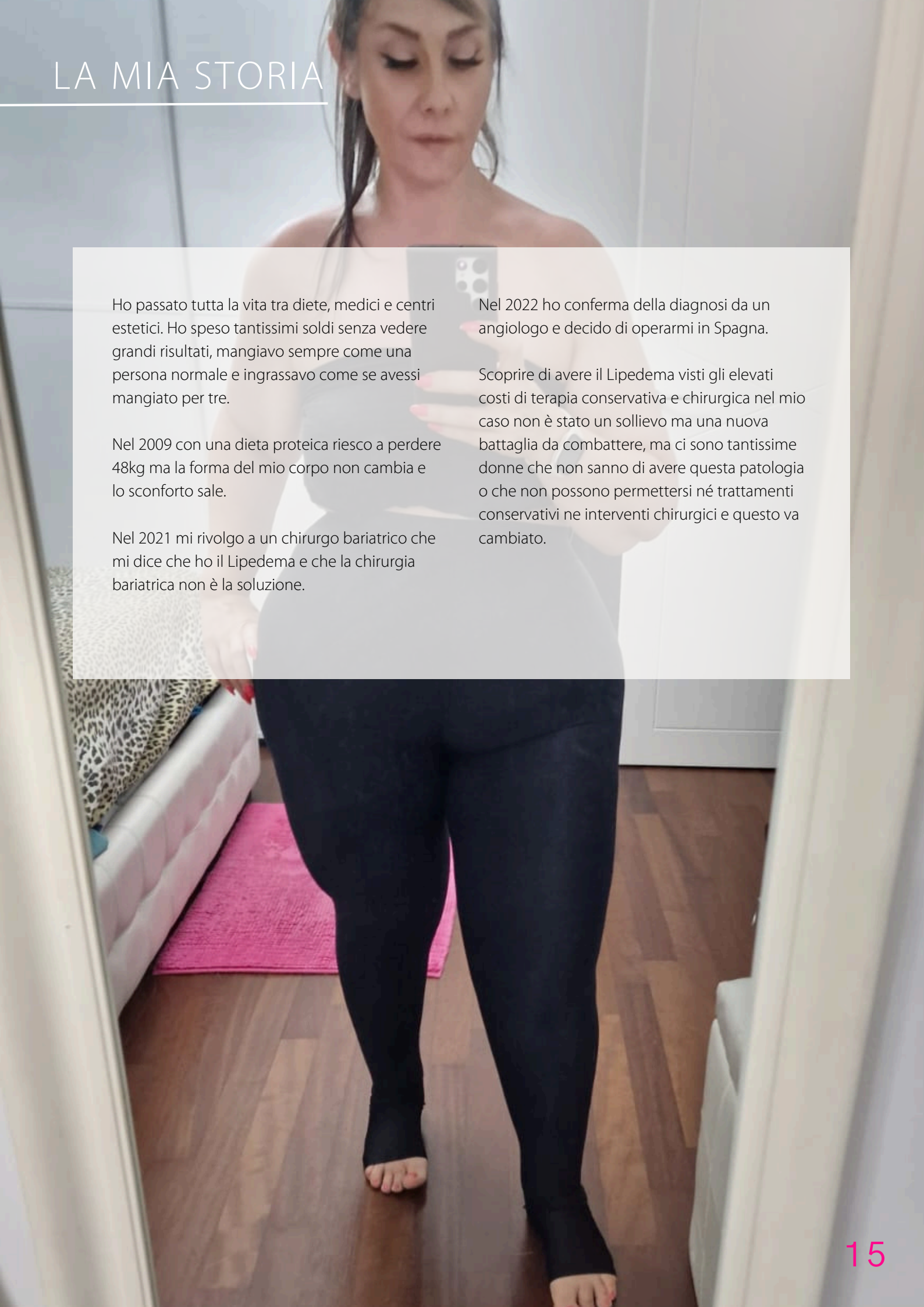
Non dimenticare
di condividere!

Federica

La parte più difficile?
Mostrarsi senza vestiti...



LA MIA STORIA



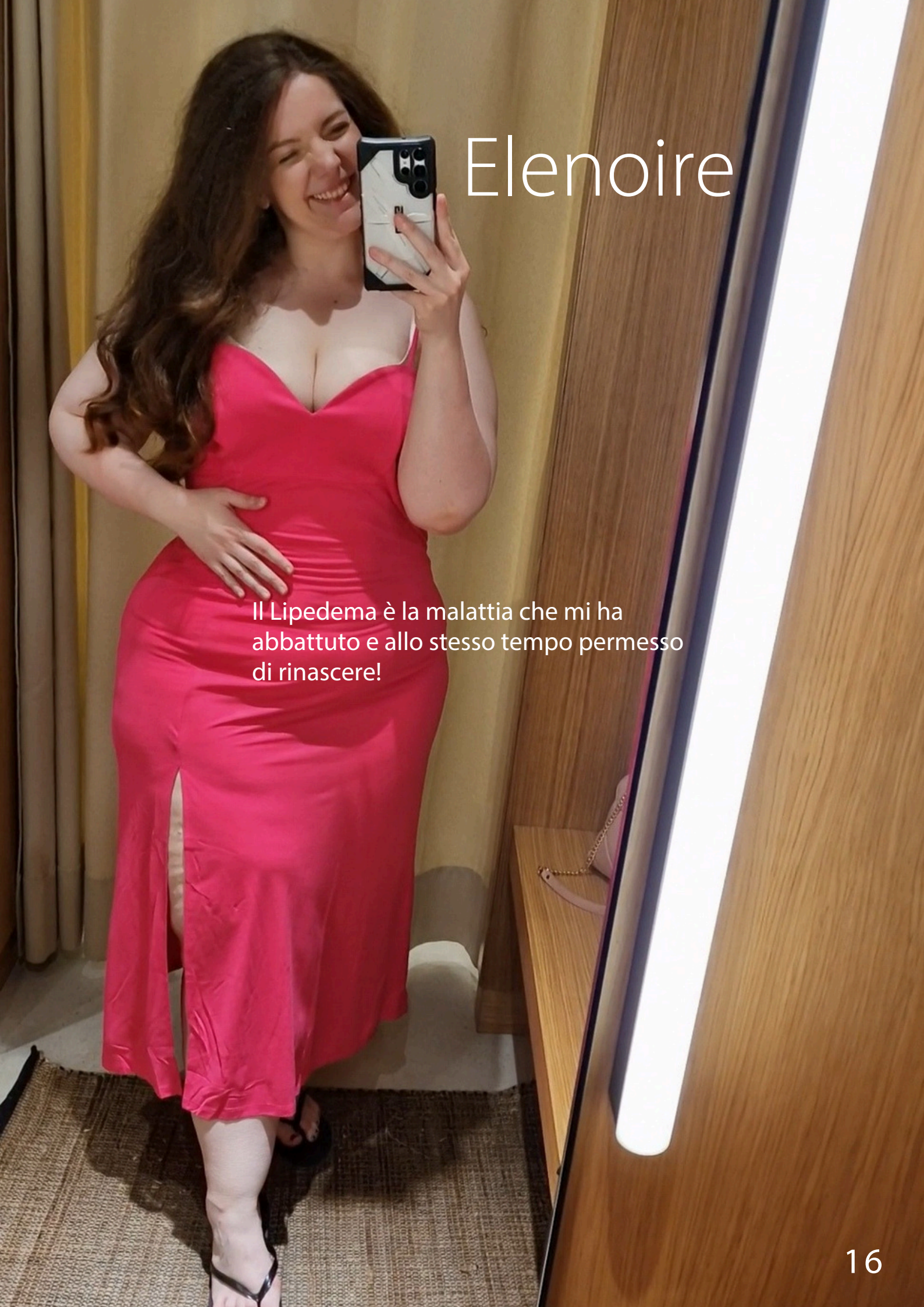
Ho passato tutta la vita tra diete, medici e centri estetici. Ho speso tantissimi soldi senza vedere grandi risultati, mangiavo sempre come una persona normale e ingrassavo come se avessi mangiato per tre.

Nel 2009 con una dieta proteica riesco a perdere 48kg ma la forma del mio corpo non cambia e lo sconforto sale.

Nel 2021 mi rivolgo a un chirurgo bariatrico che mi dice che ho il Lipedema e che la chirurgia bariatrica non è la soluzione.

Nel 2022 ho conferma della diagnosi da un angiologo e decido di operarmi in Spagna.

Scoprire di avere il Lipedema visti gli elevati costi di terapia conservativa e chirurgica nel mio caso non è stato un sollievo ma una nuova battaglia da combattere, ma ci sono tantissime donne che non sanno di avere questa patologia o che non possono permettersi né trattamenti conservativi né interventi chirurgici e questo va cambiato.



Elenoire

Il Lipedema è la malattia che mi ha
abbattuto e allo stesso tempo permesso
di rinascere!

LA MIA STORIA

Sono Elenoire, una makeup artist e ho scoperto di avere il Lipedema a 30 anni, ma i primi stadi li ho avuti già all'età di 13 anni.

Per più della metà della mia vita mi sono sentita diversa, incompresa e spesso giudicata solo per un corpo che non rientrava nei "canoni della società".

Il mio lavoro non ha aiutato, mi ponevo continue domande e mi spingevo a fare paragoni sbagliati, per tantissimo tempo la domanda che rincorreva sempre nella mente era: " Perché non sono così?

Iniziai a provare tantissime diete diverse, il peso cambiava, tutto si assottigliava, la vita, il viso, le mani, persino le dita erano sempre più esili ma le gambe e le braccia rimanevano uguali.

Con gli anni, senza avere una diagnosi e senza terapia il Lipedema arrivò a rendermi difficile svolgere le azioni più semplici, camminare e fare il mio lavoro era sempre più difficoltoso e i dolori invalidanti.

Solo per puro caso, durante una visita di routine per le vene sentii per la prima volta il termine Lipedema, da quel giorno cercai su internet e trovai tantissime testimonianze americane, ma pochissime in Italia.

Riuscii ad avere la diagnosi, e fu come togliersi un macigno.

Da quel giorno iniziai la terapia e iniziai a parlarne anche sui social, man mano che pubblicavo le mie esperienze mi resi conto che eravamo in tantissime a soffrirne, e per la prima volta mi sentii capita e meno sola.

Il Lipedema è la malattia che mi ha abbattuto e allo stesso tempo permesso di rinascere!

@elenoirebernardimua
su Instagram





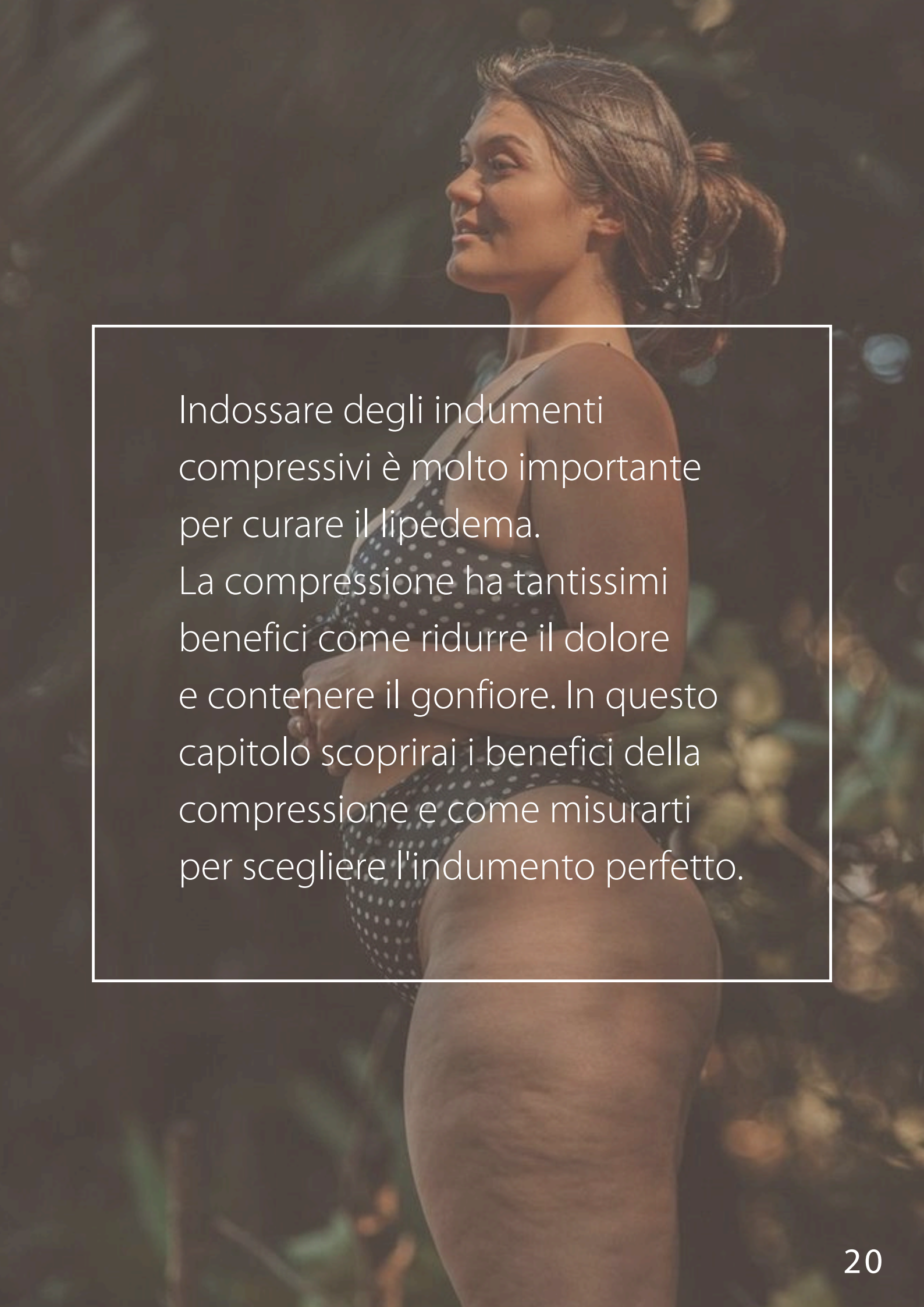
Capitolo

3

Indumenti compressivi

Consigli

Come misurarsi

A woman with long brown hair tied back, wearing a black swimsuit with white polka dots, stands outdoors. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a soft-focus natural setting with green foliage and warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. A white rectangular box is overlaid on the image, containing text.

Indossare degli indumenti compressivi è molto importante per curare il lipedema. La compressione ha tantissimi benefici come ridurre il dolore e contenere il gonfiore. In questo capitolo scoprirai i benefici della compressione e come misurarti per scegliere l'indumento perfetto.

Terapia compressiva

Chi ha il lipedema indossa sempre un indumento compressivo perché è la parte più importante del trattamento (oltre ad essere necessario dopo la liposuzione). Ma quali sono i vantaggi della compressione?



LA COMPRESSIONE AIUTA A:

- ✓ Alleviare dolore e gonfiore
- ✓ Supportare i tessuti
- ✓ Facilitare i movimenti
- ✓ Migliorare la circolazione del sangue

I VANTAGGI DELLA COMPRESSIONE DOPO LA LIPOSUZIONE:

- ✓ Aiuta a velocizzare la guarigione
- ✓ Modella le zone operate
- ✓ Allevia dolore, gonfiore e la comparsa di lividi
- ✓ Aiuta a prevenire deformazioni e irregolarità



DOMANDE?

Contattaci tramite e-mail o chiamaci (anche su whatsapp) se hai qualche domanda sulla compressione.

Guaine compressive

Guaine post-operatorie per le gambe

La terapia compressiva svolge un ruolo importante nel trattamento del lipedema e nel recupero dopo la liposuzione. Fin dal momento in cui lasci la sala operatoria, la giusta compressione per le gambe favorisce il processo di guarigione, sostiene e modella il corpo e aiuta a tenere sotto controllo gonfiore e lividi.



- Compressione graduata
- Regolabile grazie alla chiusura con gancetti
- Il capo termina sul piede (mezzapunta)
- Foro igienico per facilitare l'utilizzo del bagno
- Disponibile in due varianti: "low" e "high"
- Classe di compressione 2



VBfLg Variant



TBfLg Variant

Guaine compressive

Guaine post-operatorie per le braccia

Il lipedema e la liposuzione possono interessare anche le braccia. Questi capi sono studiati specificamente per offrire supporto post-operatorio a braccia, ascelle, avambracci e parte superiore della schiena.



MTf smooth Comfort

Gilet compressivo con speciale foro per il pollice



Apf Variant

Maniche compressive per le braccia con speciale foro per il pollice

Non dimenticarti delle TUE **CICATRICI**

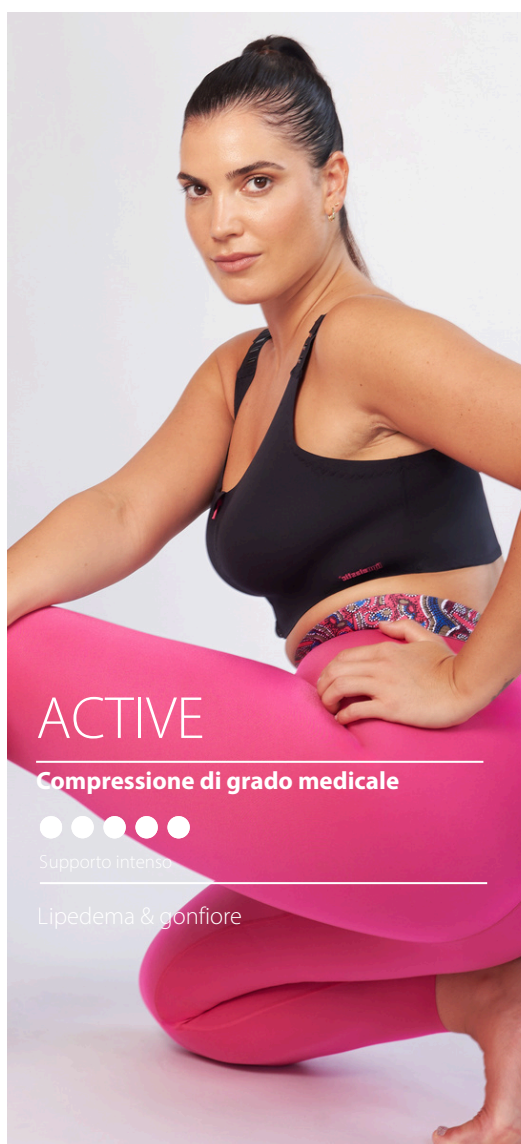
Gel al silicone per cicatrici
Aiuta a migliorare l'aspetto delle cicatrici.



Leggings compressivi per ogni occasione

Tre modelli, un unico obiettivo: il benessere delle tue gambe.

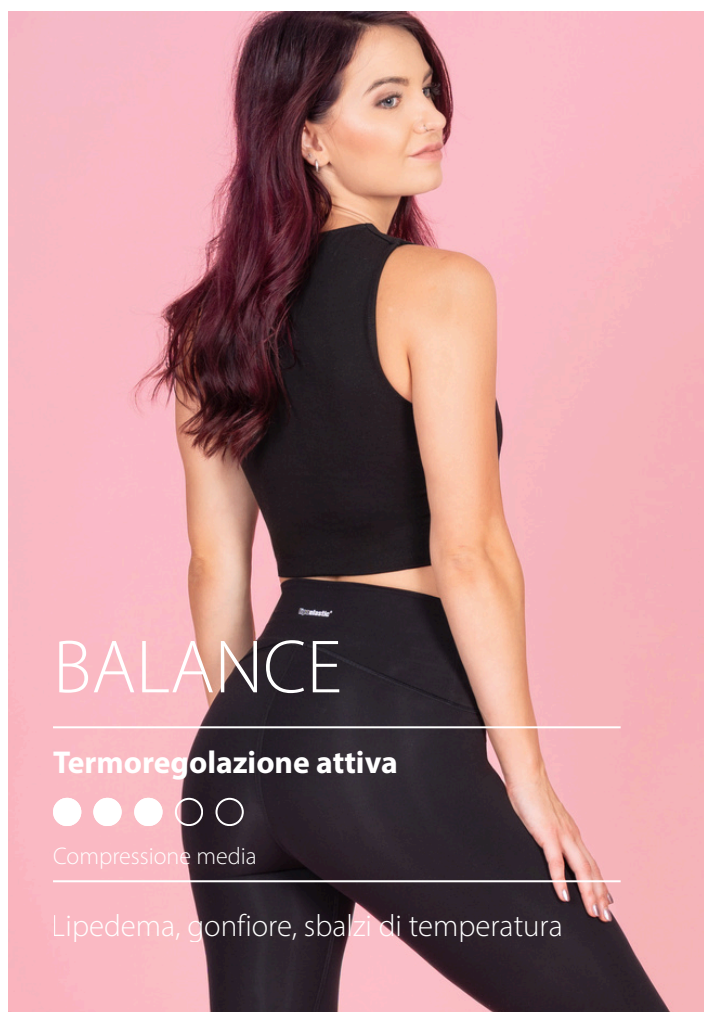
Dalla compressione leggera per tutti i giorni a un supporto più intenso nel periodo post-operatorio: ogni corpo e ogni giornata hanno esigenze diverse. Per questo abbiamo creato una gamma pensata per adattarsi a diverse necessità. Che la tua scelta dipenda dalla routine quotidiana, dalla tecnologia che preferisci – compressione graduata, struttura 3D massaggiante, termoregolazione o FIR – oppure semplicemente dalla vestibilità e dallo stile che senti più adatti a te, c'è un leggings LIPOELASTIC per te.





...e altri due modelli per accompagnarti ogni giorno

Sappiamo che convivere con il lipedema può significare indossare la compressione ogni giorno. Per questo, accanto ai modelli a maggiore supporto, proponiamo anche opzioni con una compressione più leggera, ideali per le giornate in cui le gambe hanno semplicemente bisogno di un po' di sollievo.



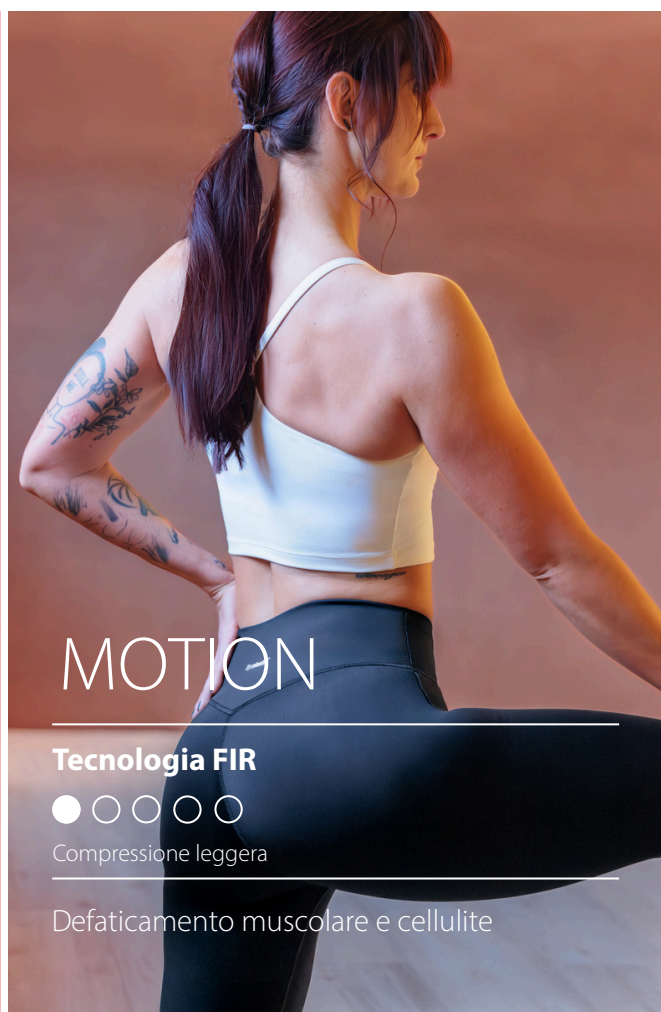
BALANCE

Termoregolazione attiva

● ● ● ○ ○

Compressione media

Lipedema, gonfiore, sbalzi di temperatura



MOTION

Tecnologia FIR

● ○ ○ ○ ○

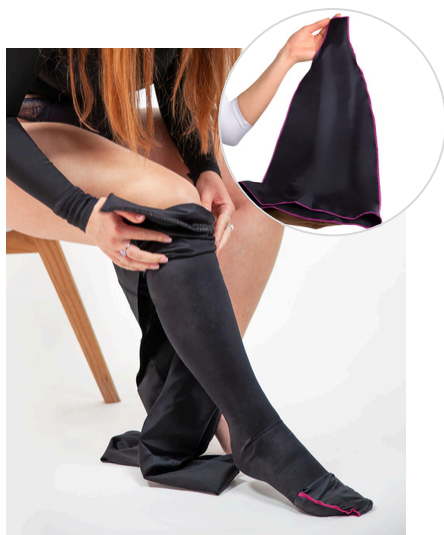
Compressione leggera

Defaticamento muscolare e cellulite

Completa la tua routine

Accessori

L'accessorio giusto può rendere più semplice la quotidianità con la compressione. I nostri accessori aiutano a indossare i capi compressivi più facilmente e ad adattarne la vestibilità ai cambiamenti del corpo durante il recupero.



LIPOSLIDE

Ausilio per facilitare l'indosso dei capi compressivi.



LIPO Extend

Estensione che permette di aumentare la circonferenza del capo in vita o sui fianchi.



LIPO Extend AP

Estensione che permette di aumentare la circonferenza della chiusura sul petto.

Integratore alimentare

Peptidi di
collagene
marino

Acido
lauronico

Zinco &
Selenio

Vitamina
C

Ferro &
Rame

Magnesio

LIPOELASTIC COLLAGEN

La tua dose quotidiana
di vitalità e bellezza

Come prendere le misure

- ✓ Togli tutti gli indumenti
- ✓ Non prendere le misure da seduta
- ✓ Fai passare il metro intorno alla zona da misurare
- ✓ Annota la misura
- ✓ Ripeti i passaggi 2 e 3 per tutte le zone da misurare
- ✓ Se le tue misure non rientrano nella tabella taglie o sei tra due taglie, scegli l'opzione "Su misura"

Guaine per le braccia



Guaine per le gambe



Come prendersi cura degli indumenti compressivi

Cosa tenere a mente per prenderti cura dei tuoi capi compressivi

2x Acquista almeno due capi, così da poterli alternare. In questo modo puoi continuare a indossare la compressione anche mentre uno dei due è in lavaggio.



Utilizza un detergente delicato e un sacchetto/rete per il lavaggio



Non stirare



Non utilizzare ammorbidenti o detergenti aggressivi



Non asciugare in asciugatrice o su fonti di calore



Lava a una temperatura massima di 30 °C con un ciclo delicato



**UNO SOLO
NON BASTA**

1 da **indossare**

1 da **lavare**

4

Capitolo

Salute mentale

I tuoi pensieri

Grazie



Il lipedema ha un grade effetto sulle vite delle pazienti e circa l'85% affermano che questa malattia colpisce anche la loro salute mentale. Abbiamo stilato una lista di consigli per aiutarti.

CONSIGLI

per sostenere
la tua salute mentale

Parla con altre persone affette da lipedema:

Non sei sola in questo viaggio! Condividi i tuoi consigli ed esperienze personali con le altre pazienti. Ti consigliamo ad esempio il gruppo di Facebook e le pagine di Instagram che trattano questa malattia.

Medita:

Fuggi dalla routine quotidiana e dai pensieri negativi tramite la meditazione. Svolgere esercizi della respirazione comporta effetti calmanti.

Fai Journaling:

Butta fuori tutti i pensieri negativi e lasciati ispirare! Che cosa ti rende felice?
P.S. il nostro e-book ha degli spazi dove puoi scrivere tutti i tuoi pensieri.

Fai movimento:

Scientificamente provato che fare sport supporta la tua salute mentale, ma non devi diventare un professionista. Trova qualcosa che ti pare e prova ad inserirla nella tua quotidianità.

Amati:

Sei bella così come sei! Non paragonarti ad altre persone ma concentrati su te stessa: il tuo corpo, la tua personalità e il tuo carattere. Sei unica e dovresti imparare ad apprezzarlo sempre di più.

TU sei la più importante:

Hai il lipedema, ma non sei solo quello! Ascolta il tuo corpo e i tuoi bisogni, fai cose che piacciono e che ti fanno stare bene.

Il potere di pensare positivo

Le **affirmations** sono delle constatazioni, delle frasi positive che ti aiutano a stimolare pensieri positivi e quindi a cancellare quelli brutti. Ripetendo spesso queste frasi e credendo in quello che dici, puoi iniziare a cambiare realmente il tuo modo di pensare.

Scrivi qui sotto 5 frasi positive e ripetile ad alta voce ogni giorno!

Consiglio: scrivi queste frasi su piccoli pezzi di carta e lasciale in giro per casa, così da non dimenticarle e e ripeterle più spesso.

Le mie affirmations

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

A woman with long dark hair, wearing a light-colored turtleneck sweater and dark leggings, is sitting by a window. She is holding a small white cup with a floral design. The text "I tuoi pensieri" is overlaid in large white letters on the bottom left of the image. The background shows a brick wall and a window frame.

I tuoi pensieri

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Condividere è importante

Il tuo stadio

☐

stadio 1

☐

stadio 2

☐

stadio 3

Quando hai ricevuto
la diagnosi?

Come ti sei sentita
dopo averla ricevuta?

Descrivi il lipedema in
3 parole

Qual è la sfida più
grande nella tua
quotidianità?

Come è cambiata la tua
vita da quando hai il
lipedema?

Che cosa hai imparato
dalle altre lippy ?



Non dimenticare
di condividere!

Un **REGALO**
speciale per te!

100%

CODICE SCONTO

LIPEDEMABOOK

*valido su tutto il sito

GRAZIE!

Aiutaci a diffondere
consapevolezza



www.lipoelastic.it

[@lipoelastic_italia](https://www.instagram.com/lipoelastic_italia)

[@storiedi_lipedema](https://www.instagram.com/storiedi_lipedema)

[#amorelipoelastic](https://www.instagram.com/hashtag/amorelipoelastic)