

Il linfedema: come riconoscerlo e come prevenirlo

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il **linfedema** è il fenomeno costituito dalla stasi cronica della linfa nella zona cutanea e sottocutanea delle estremità. Provoca **diffuso rigonfiamento della cute, del sottocute** e, in misura minore, delle altre parti molli.

Quali sono le cause del linfedema

Il **linfedema** può essere **primitivo** e **secondario**. Dei **primitivi**, che sono rari e si presentano in **una persona su 100.000**, non si conosce una causa. Si osservano in presenza di incompletezza, ipoplasia e ostruzione dei vasi linfatici. Nel **20%** dei casi è probabilmente implicata una **causa genetica**. Il linfedema primitivo può essere:

- congenito (circa il 10% dei casi), nel caso in cui insorga in età neonatale,
- precoce, se si manifesta prima dei 35 anni (circa l'80% dei casi),
- tardivo, quando si sviluppa dopo i 35 anni (circa il 10% dei casi).

Il linfedema secondario origina da **lesioni anatomo- funzionali** dei vasi linfatici e dei linfonodi. Queste possono essere a loro volta causate da:

- traumi,
- interventi chirurgici,
- radiazioni,
- infezioni,
- parassitosi,
- tumori.

Talvolta, quando il linfedema ha all'origine **un trauma spontaneo o chirurgico**, può manifestarsi dopo mesi o anni. La causa più comunemente osservata è costituita dalla **filariosi**. Nelle **donne, il tumore al seno** può avere, tra le sue conseguenze, il linfedema di uno degli arti superiori. Il meccanismo che determina la stasi della linfa è provocato dalla **dilatazione**, causata da un ostacolo, **dei vasi e dei capillari linfatici della pelle**. I capillari linfatici sono pieni di liquido proteico, e la loro dilatazione si accompagna a un conseguente aumento della pressione e a una diminuita capacità di **assorbimento del liquido linfatico** stesso. Si forma quindi un accumulo di liquido negli spazi interstiziali. Ne conseguono una progressiva fibrosi (produzione di tessuto fibroso) e ulteriore dilatazione dei vasi linfatici, soprattutto in corrispondenza della cute, che aumenta di volume.

Alcuni sintomi del linfedema

- Sensazione di pesantezza e gonfiore vistoso ma indolore delle estremità interessate;
- Inizialmente, gonfiore molle; a uno stadio avanzato, ispessimento e consistenza legnosa;
- Gonfiore in estensione dal piede alla parte superiore dell'arto.

La terapia del linfedema

Un gonfiore evidente delle estremità deve essere sempre segnalato al medico. Il **medico** procede a un esame obiettivo, nel quale valuta il **gonfiore**, la **consistenza della parte gonfia, colorito e tensione della pelle**. Se sono necessari accertamenti o approfondimenti, il medico prescrive una linfografia. Se ci sono complicanze di tipo linfangitico, si usano **antibiotici e antiinfiammatori**. Anche la terapia fisica può essere utile, allo scopo di comprimere i tessuti e far rientrare i liquidi nei vasi, ed esistono appositi congegni utili a una adeguata compressione. I **farmaci diuretici** vengono talvolta prescritti, ma hanno la grave controindicazione di aumentare il livello delle **proteine** nel liquido degli spazi interstiziali, ostacolando in definitiva il riassorbimento. **L'intervento chirurgico** è indicato nei casi di **linfedema congenito**. Recenti tecniche di microchirurgia si sono rivelate utili nel ricanalizzare il flusso linfatico nel **sistema venoso**. E' essenziale curare la pulizia delle parti coinvolte, in modo che la pelle sia liscia. A questo scopo sono utili anche **creme emollienti**. Al tempo stesso, è importante impegnarsi in un'attività fisica regolare, oltre che seguire le indicazioni del medico.

Come si evolve il linfedema

Si presenta come un **gonfiore vistoso ma non doloroso** delle estremità interessate, accompagnato da tensione e traslucidità della pelle, che appare pallida. Inizialmente sono coinvolti il **piede e la mano**, poi i sintomi si estendono alle parti superiori dell'arto. Possono comparire anche:

- linfangiti,
- stati di ingrossamento abnorme del braccio o della gamba (elefantiasi),
- ulcere.

Il linfedema comincia **asintomaticamente**, poi compare il **gonfiore caratteristico**, **inizialmente molle**. Se viene trattato a questo stadio, rimane molle e tende a regredire piuttosto rapidamente. Una volta induritosi, risponde più difficilmente al trattamento. Per il **linfedema secondario**, è comunque sempre essenziale individuare e trattare, dove possibile, la causa originaria. Il linfedema è una malattia importante; se trascurato, regredisce difficilmente.

Come prevenire il linfedema

- **Cura del corpo** : I linfedemi, o le parti del corpo a rischio, sono più soggetti a infezioni batteriche. Da queste infezioni, sebbene non molto frequenti, ci si può proteggere con semplici accorgimenti.
- **Riposo notturno** : In caso di linfedema già presente, durante la notte è consigliabile applicare una fasciatura di compressione.
- **Alimentazione** : Per ora non esiste una [dieta](#) speciale che possa influenzare positivamente un linfedema. Seguire in ogni caso un regime alimentare equilibrato e prevenire il sovrappeso.
- **Vestiario**: Portare vestiti comodi, che non stringano in nessun punto. Specie nella regione ascellare/scapolare (in caso di edema del braccio) e in quella inguinale (in caso di edema della gamba) dovrebbe essere libera nei movimenti, dato che in questi punti il deflusso linfatico può essere impedito facilmente.
- **Sport**: L'attività fisica favorisce il [benessere](#), aiuta a ridurre lo [stress](#) e giova quindi al sistema immunitario. Il moto migliora il controllo del proprio corpo e rafforza l'autostima. L'attività fisica stimola sì la produzione di linfa, ma anche, e soprattutto, il suo deflusso.

Nando Merisi