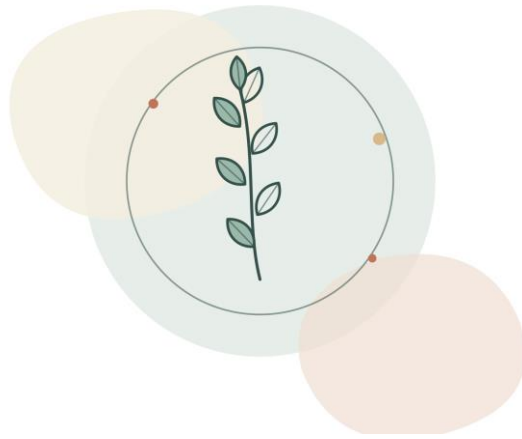




Capire il tuo corpo, gestire il lipedema

Una guida chiara per riconoscerne i segnali, distinguerlo da altre condizioni e prendersi cura di sé con un approccio integrato

A cura di Valentina Ganz, naturopata

natureembassy.com

Indice

L'autrice	3
Introduzione — Perché questa guida	3
Che cos'è il lipedema	4
Lipedema, linfedema, obesità e cellulite: non confonderli	5
Segnali da non ignorare	5
Il corpo non è colpevole.....	6
Un approccio integrato	6
Alimentazione e stile di vita	7
La fitoterapia come supporto	8
Piccole pratiche quotidiane	9
Per concludere	10
Contatti	11
Riferimenti bibliografici	12

L'autrice

Valentina Ganz lavora come naturopata esperta in fitoterapia dal 2007, svolgendo l'attività di libera professionista tra Roma, Perugia e Città della Pieve. Diplomata presso la scuola Naturovaloris, ha conseguito il perfezionamento in Fitoterapia all'Università di Siena ed è esperta in Medical Humanities, Medicina Narrativa e counseling. Si occupa professionalmente di recupero e mantenimento del benessere con i rimedi naturali, integrando le competenze di fitoterapia apprese in vent'anni di lavoro in campo erboristico con le conoscenze acquisite attraverso l'approfondimento della Medicina Tradizionale Mediterranea. Accanto alle consulenze individuali, svolge attività di formazione, sia divulgativa, sia specialistica per professionisti del settore.

Sul tema del lipedema ha ideato tre diversi corsi: per professionisti del benessere e sanitari (anche con accreditamento ECM), per professionisti dell'estetica e per persone con lipedema.

Esercita ai sensi della L. n. 4 del 14/01/2013, è iscritta all'associazione professionale Ele.Na., alla Federazione Nazionale Naturopati Professionisti, agli elenchi degli operatori in discipline bionaturali delle regioni Toscana e Lombardia, sezione naturopatia e alla Società Italiana di Fitoterapia (SiFit).

Introduzione — Perché questa guida

Il lipedema è una condizione frequente e spesso non riconosciuta. Molte persone convivono per anni con dolore, gonfiore e pesantezza alle gambe senza ricevere una spiegazione, sentendosi dire semplicemente di “dimagrire”. Questa guida nasce per offrire informazioni chiare e una mappa per orientarsi.

Qui trovi una spiegazione semplice di che cos'è il lipedema, come distinguerlo da condizioni con cui viene spesso confuso, quali segnali è utile osservare e quali scelte quotidiane possono accompagnare in un percorso di gestione del lipedema. È inoltre un modo per comprendere come un naturopata possa affiancare la persona, insieme al trattamento di altri professionisti anche sanitari, sul piano dello stile di vita e del supporto fitoterapico. La guida parla a chi cerca informazioni comprensibili: persone che sospettano di avere un lipedema, chi ha ricevuto già una diagnosi, familiari e caregiver.

È importante essere chiari fin dall'inizio su cosa questa guida può e non può fare.

Cosa offre e cosa non promette questa guida

- Offre informazioni divulgative, un linguaggio accessibile e strumenti per dialogare meglio con i professionisti.
- Non sostituisce la diagnosi, la visita medica o un percorso terapeutico personalizzato.
- Non propone cure, protocolli o prodotti.
- Non promette risultati: ogni situazione è individuale e va valutata da professionisti qualificati.

Se i tuoi sintomi sono comparsi da poco, peggiorano o ti preoccupano, il primo passo non è questa guida: è parlarne con un professionista sanitario.

Che cos'è il lipedema

Il lipedema è una malattia cronica del tessuto adiposo, a carattere infiammatorio. In presenza di lipedema l'adipe si accumula in modo anomalo e simmetrico, soprattutto nella parte inferiore del corpo — fianchi, cosce, gambe — mentre mani e piedi restano in genere risparmiati. Non si tratta di un semplice “peso in più”: il tessuto adiposo lipedematoso ha caratteristiche diverse da quello normale ed è spesso dolente al tatto.

Tre aspetti aiutano a riconoscerlo:

- **È simmetrico:** interessa entrambi gli arti in modo speculare.
- **È doloroso:** il tessuto può far male alla pressione, cosa che non accade comunemente nell'adipe.
- **È resistente alla dieta:** il regime alimentare e la perdita di peso non modificano in modo significativo la distribuzione del grasso lipedematoso.

Il lipedema colpisce quasi esclusivamente le donne e tende a comparire o accentuarsi in momenti di cambiamento ormonale, come la pubertà, la gravidanza o la premenopausa. Spesso è presente una familiarità: madri, sorelle o figlie possono condividere la stessa condizione.

Riconoscerlo conta. Una diagnosi chiara, posta da professionisti competenti, permette di impostare per tempo un percorso di cura e di evitare che la condizione venga scambiata solo per un problema di volontà o di alimentazione.



Il lipedema è una malattia del tessuto adiposo, non un problema di peso.

Tre cose che il lipedema NON è

- **Non è (solo) obesità.** Sono condizioni diverse, che però spesso possono coesistere. L'obesità interessa tutto il corpo e risponde a dieta e movimento; il lipedema si focalizza spesso solo nella parte inferiore del corpo ed è resistente alla dieta.
- **Non è semplice ritenzione idrica.** È una patologia del tessuto adiposo, non un problema di circolazione linfatica. Nel tempo però il peggioramento dell'accumulo di tessuto adiposo può portare ristagno linfatico e conseguenti problemi.
- **Non è un semplice inestetismo.** È una condizione infiammatoria che merita attenzione e cure specifiche, anche della pelle.

Lipedema, linfedema, obesità e cellulite: non confonderli

Il lipedema viene spesso scambiato per altre condizioni. Distinguere queste condizioni è importante, perché trattamenti pensati per l'una possono non essere adatti all'altra.

Il linfedema è dovuto a un accumulo di liquido linfatico, conseguente a un sistema linfatico danneggiato o ostruito, spesso in seguito ad interventi chirurgici; tende a coinvolgere anche mani e piedi, è spesso asimmetrico e, quando si preme con un dito, si nota la comparsa di un'impronta (segno che nel lipedema in genere manca). L'obesità è una patologia complessa e multifattoriale, interessa tutto il corpo e risponde comunemente alla riduzione dell'apporto calorico e al movimento. La cellulite, nel linguaggio comune, indica invece un'alterazione microcircolatoria e strutturale del tessuto connettivo sottocutaneo che si manifesta a livello superficiale come inestetismo: a differenza del lipedema, non è di per sé una condizione dolorosa, né resistente alla dieta e mostra una risposta decisamente migliore ai cambiamenti dello stile di vita e ai trattamenti localizzati.

Le condizioni di cui abbiamo parlato possono anche coesistere: ad esempio, un lipedema avanzato può associarsi nel tempo a una componente linfatica (lipolinfedema).

Schema rapido di confronto fra lipedema e linfedema

	Lipedema	Linfedema
Distribuzione	Simmetrica, bilaterale	Spesso asimmetrica
Mani e piedi	Risparmiati	Coinvolti
Dolore alla pressione	Caratteristico	Variabile / assente
"Impronta" premendo (edema)	Minima o assente	Presente nelle fasi iniziali

La distinzione più utile da ricordare: nel lipedema piedi e mani restano in genere normali, e il tessuto fa male alla pressione. Sono due indizi che vale la pena segnalare al professionista.

Segnali da non ignorare

Nessun segnale da solo equivale a una diagnosi. Ma alcuni elementi ricorrono spesso e vale la pena osservarli e annotarli, per poterne parlare con chi ti segue.

Segnali frequenti

- Dolore o fastidio alle gambe, spontaneo o alla pressione
- Sensazione di pesantezza e tensione, soprattutto a fine giornata
- Lividi che compaiono facilmente, anche senza urti evidenti
- Accumulo di grasso simmetrico su fianchi, cosce e gambe
- Mani e piedi che restano proporzionati rispetto al resto
- Difficoltà a dimagrire in alcune zone nonostante dieta e movimento

- o Pelle più sensibile al tatto nelle aree interessate

Se ti riconosci in più di questi segnali, non significa che hai sicuramente un lipedema: significa che è utile parlarne con un professionista sanitario per una valutazione.

Il corpo non è colpevole

Una delle esperienze più dure per chi convive con il lipedema è sentirsi giudicata. “Basterebbe mangiare meno”, “è questione di volontà”: frasi del genere non solo feriscono, ma sono proprio sbagliate. La resistenza al dimagrimento nel lipedema non è mancanza di impegno: è una caratteristica della condizione stessa.

Il lipedema non è un problema di stile di vita. È una malattia con basi biologiche, in cui contano fattori genetici e ormonali. Riconoscerlo cambia il modo in cui ci si rapporta al proprio corpo: non come a qualcosa da “correggere” per colpa, ma come a qualcosa da capire e accompagnare con cura.

Questo non significa che le scelte quotidiane non abbiano valore. Alimentazione, movimento e gestione dello stress possono contribuire al benessere e alla gestione dei sintomi. Ma è una distinzione importante: **prendersi cura di sé è un atto di amore e accoglienza.**

Una distinzione che cambia tutto

Resistenza al dimagrimento ≠ mancanza di volontà.

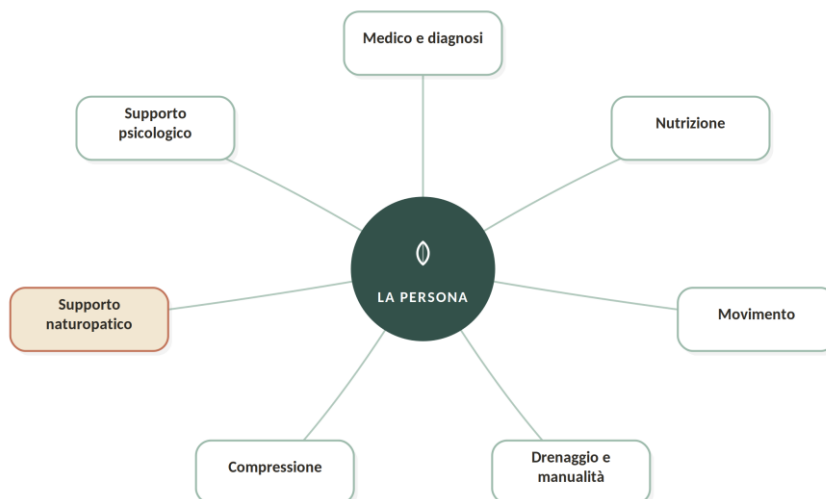
Il corpo con lipedema risponde in modo diverso: capirlo è il primo passo per trattarlo con rispetto, e per chiedere il supporto giusto.

Un approccio integrato

Il lipedema non si affronta con un unico rimedio, ma con un percorso che mette insieme più ambiti. Nessuna singola figura, da sola, copre tutto: la gestione più efficace nasce dalla collaborazione tra professionisti, con la persona al centro.

Gli ambiti che concorrono al percorso sono:

- **Medico e diagnostico** — per la diagnosi, l’inquadramento e il piano complessivo.
- **Nutrizionale** — un’alimentazione orientata a ridurre l’infiammazione e a sostenere il benessere generale.
- **Movimento** — un’attività fisica adatta e personalizzata.
- **Drenaggio e trattamenti manuali** — tecniche dedicate alla circolazione e al sistema linfatico.
- **Terapia compressiva** — quando indicata da specialisti.
- **Supporto naturopatico e fitoterapico** — una figura che può accompagnare la persona nella costruzione di uno stile di vita adatto e nella scelta di un supporto fitoterapico personalizzato, sempre in accordo con i professionisti sanitari e mai in sostituzione delle cure mediche.
- **Supporto psicologico** — per la qualità di vita, l’immagine corporea e la serenità nel percorso.



Un percorso integrato: più ambiti che lavorano insieme, con la persona al centro.

Il ruolo del naturopata nel percorso

- **Educazione e accompagnamento.** Aiuta a comprendere i vari aspetti del lipedema e a costruire abitudini di benessere sostenibili nel tempo.
- **Stile di vita.** Affianca nella scelta di un'alimentazione orientata al benessere, del movimento adatto e nella gestione di sonno e stress.
- **Supporto fitoterapico personalizzato.** Orienta verso le piante e i rimedi naturali più adatti alla singola persona e li calibra nel tempo, evitando soluzioni rigide e uguali per tutti.
- **Attenzione e prudenza.** Valuta le possibili interazioni con i farmaci e segnala quando è opportuno rivolgersi al medico.

Il naturopata non pone diagnosi e non sostituisce le terapie mediche: opera in accordo con i professionisti sanitari, all'interno del percorso integrato.

Alimentazione e stile di vita

L'alimentazione non cura il lipedema, ma può contribuire al benessere e a contenere l'infiammazione, che ha un ruolo cruciale nel lipedema. L'obiettivo, in chiave divulgativa, non è "dimagrire a tutti i costi", ma sostenere un equilibrio generale.

Le indicazioni generali che ricorrono nella letteratura scientifica sono semplici e applicabili.



DA PRIVILEGIARE

frutta e verdura • cereali integrali • proteine sane • grassi buoni



CON MODERAZIONE

alcol • sale • zuccheri e carboidrati semplici • farine raffinate • carni rosse



DA LIMITARE

prodotti ultratrasformati • conservanti, aromi, coloranti, stabilizzanti

Una bussola, non un regime rigido: indicazioni generali di benessere.

Tra i modelli alimentari, la dieta mediterranea è quella con più riscontri di benessere: è ricca di nutrienti che hanno un'azione antiossidante e antinfiammatoria, le persone riferiscono miglioramenti della qualità di vita, della capacità di svolgere le attività quotidiane e una riduzione di dolore e affaticamento. Alcuni studi esplorano anche approcci a ridotto contenuto di carboidrati per la modulazione del dolore: è una direzione di ricerca interessante, da considerare solo con la guida di professionisti dell'alimentazione e mai come scelta improvvisata.

Oltre all'organizzazione del piatto, contano altri aspetti dello stile di vita: la regolarità intestinale, una buona idratazione, un sonno adeguato e la gestione dello stress, tutti elementi che concorrono al benessere.

In questo ambito il naturopata può essere un riferimento utile: aiuta a tradurre i principi generali in abitudini sostenibili e personalizzate, orientate al benessere quotidiano, lasciando agli specialisti, in particolare medico e nutrizionista, la nutrizione clinica e le scelte terapeutiche.

La fitoterapia come supporto

La fitoterapia è una preziosa alleata per contrastare lo stato infiammatorio, l'edema e la dolorabilità tipici del lipedema. In questa guida divulgativa ci limitiamo a nominare le aree di azione su cui è possibile intervenire e a indicare alcuni possibili supporti fitoterapici. Il consiglio specifico dovrà per forza seguire una valutazione della persona nella sua unicità.

Nei percorsi di supporto fitoterapico le piante e i rimedi naturali di supporto possono orientarsi su alcune aree:

- **Equilibrio dell'infiammazione** — alcune sostanze sono studiate per il loro contributo antinfiammatorio e per il supporto in presenza di dolore (PEA, bromelina).
- **Microcircolo e funzione venosa** — piante tradizionalmente impiegate per il tono dei vasi e la sensazione di gambe pesanti (Mirtillo nero, Ippocastano, Cipresso).
- **Drenaggio dei liquidi** — preparati orientati a sostenere il drenaggio e la funzione depurativa dell'organismo (Betulla, Centella asiatica, Meliloto).

- **Digestione e intestino** — il benessere intestinale è parte del quadro generale, la fitoterapia e la nutraceutica ci offrono molteplici soluzioni di intervento.
- **Equilibrio metabolico** — alcune piante sono studiate per il sostegno del metabolismo e possono aiutare nell'equilibrio del peso corporeo e nella gestione del tessuto adiposo (Bergamotto, Gymnema).

Proprio perché la scelta va personalizzata e le interazioni vanno valutate con attenzione, il naturopata è la figura che può orientare verso un supporto fitoterapico adatto alla singola persona: individuare le sostanze più indicate per le diverse aree, modularle nel tempo e accompagnarne l'uso, sempre in accordo con il medico e senza sostituire le terapie in corso.

Avvertenze prima di usare integratori o rimedi fitoterapici

- **Alcune sostanze possono interferire con i farmaci**, ad esempio con anticoagulanti, antiaggreganti, antinfiammatori o farmaci per il controllo della glicemia.
- **In gravidanza e allattamento** molte piante non sono indicate.
- **In presenza di patologie** o di terapie in corso, la valutazione individuale è indispensabile.
- **Evita i protocolli rigidi** e “uguali per tutti”: ciò che è adatto a una persona può non esserlo per un'altra.

Una regola semplice: prima di assumere qualsiasi integratore o preparato fitoterapico, parlane con un professionista — il naturopata può aiutarti a orientarti e il medico va informato, soprattutto se assumi farmaci.

Piccole pratiche quotidiane

Accanto al percorso seguito dai professionisti, ci sono gesti quotidiani che possono aiutare a sentirsi meglio. Sono pratiche dolci, da adattare alle proprie possibilità e mai da forzare.

- **Movimento dolce e camminata.** Un'attività regolare e personalizzata sostiene la circolazione e il tono dell'umore.
- **Esercizio in acqua.** Nuoto e attività in acqua sono spesso ben tollerati e particolarmente apprezzati, perché alleggeriscono il carico sulle articolazioni.
- **Respirazione.** Esercizi di respirazione lenta e profonda possono favorire rilassamento e benessere.
- **Cura della pelle.** Mantenere la pelle idratata e in buone condizioni aiuta a prevenire complicazioni nelle zone soggette a gonfiore.
- **Automassaggio, solo se appropriato.** Va praticato con delicatezza e mai in presenza di dolore.
- **Diario dei sintomi.** Annotare dolore, gonfiore, energia e attività aiuta a riconoscere i propri ritmi e a fornire informazioni utili ai professionisti.
- **Ascolto dei segnali del corpo.** Imparare a riconoscere quando il corpo chiede riposo è parte della cura.



Gesti quotidiani semplici, da adattare a sé.

Una settimana di piccole cure

- Mi sono mossa in modo dolce o ho camminato
- Ho dedicato qualche minuto alla respirazione
- Ho idratato e curato la pelle
- Ho bevuto a sufficienza durante la giornata
- Ho annotato come mi sentivo (dolore, gonfiore, energia)
- Ho rispettato i momenti di riposo

Per concludere

Capire il proprio corpo è già una forma di cura. Riconoscere il lipedema, dargli un nome, distinguerlo da ciò che non è: tutto questo restituisce alla persona un ruolo attivo e toglie spazio al senso di impotenza

Non esistono soluzioni miracolose, ma esiste un percorso possibile, fatto di diagnosi, accompagnamento professionale e scelte quotidiane consapevoli. Informarsi è il primo passo, per rendere il percorso davvero solido e poter osservare oggettivi miglioramenti della qualità della vita è fondamentale farsi accompagnare da professionisti competenti: il medico e i professionisti sanitari per la diagnosi e le terapie, il naturopata per lo stile di vita e il supporto fitoterapico.

Contatti

Dr.ssa Valentina Ganz, naturopata

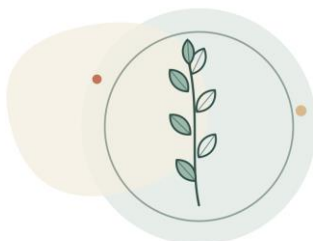
Roma, via dei Magazzini Generali 6

Perugia, Via Camillo Bozza 14

Cell. +39 346 31 58 138

Email nat.embassy@gmail.com

www.natureembassy.com



Per proseguire

Se desideri un accompagnamento personalizzato sullo stile di vita e sul supporto fitoterapico, in dialogo con i professionisti sanitari che ti seguono, è possibile richiedere una consulenza naturopatica. Per approfondire, è disponibile anche un corso online.

Avvertenze

Questa guida ha finalità divulgative e non sostituisce il parere del medico, la diagnosi o un percorso terapeutico personalizzato. In presenza di sintomi compatibili con lipedema, dolore, edema, alterazioni della circolazione o peggioramento del quadro, è importante rivolgersi al proprio medico curante.

Riferimenti bibliografici

- Al-Wardat, M., Alwardat, N., Lou De Santis, G., Zomparelli, S., Gualtieri, P., Bigioni, G., Romano, L., & Di Renzo, L. (2021). The association between serum vitamin D and mood disorders in a cohort of lipedema patients. *Hormone molecular biology and clinical investigation*, 42(4), 351–355. <https://doi.org/10.1515/hmbci-2021-0027>
- Annunziata G, Paoli A, Manzi V, Camajani E, Laterza F, Verde L, Capó X, Padua E, Bianco A, Carraro A, Di Baldassarre A, Guidetti L, Marcora SM, Orrù S, Tessitore A, Di Mitri R, Auletta L, Piantadosi A, Bellisi M, Palmeri E, Savastano S, Colao A, Caprio M, Muscogiuri G, Barrea L. The Role of Physical Exercise as a Therapeutic Tool to Improve Lipedema: A Consensus Statement from the Italian Society of Motor and Sports Sciences (Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive, SISMeS) and the Italian Society of Phlebology (Società Italiana di Flebologia, SIF). *Curr Obes Rep*. 2024 Dec;13(4):667-679. doi: 10.1007/s13679-024-00579-8. Epub 2024 Jul 3. PMID: 38958868; PMCID: PMC11522091.
- Bonetti, G., Herbst, K. L., Dhuli, K., Kiani, A. K., Michelini, S., Michelini, S., Ceccarini, M. R., Michelini, S., Ricci, M., Cestari, M., Codini, M., Beccari, T., Bellinato, F., Gisondi, P., & Bertelli, M. (2022). Dietary supplements for lipedema. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 63(2 Suppl 3), E169–E173. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2758>
- Buso, G., Santini, P., Ghirardini, F., Cannavacciuolo, F., Visonà, A., Zalunardo, B., Pola, R., & Martini, R. (2025). The role of Bromelain and Liposomal Vitamin C in the treatment of chronic venous disease. *VASA. Zeitschrift für Gefasskrankheiten*, 54(3), 164–176. <https://doi.org/10.1024/0301-1526/a001184>
- Carr AC. Do Liposomal Vitamin C Formulations Have Improved Bioavailability? A Scoping Review Identifying Future Research Directions. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 2025 Jul;137(1):e70067. doi: 10.1111/bcpt.70067. PMID: 40506693; PMCID: PMC12163105.
- de Oliveira, J., de Paula, A. C. P. & Guimaraes, V. H. D. Clinical or cultural? Dietary interventions for lipedema: a systematic review. *Maturitas*, 108716 (2025)
- Di Renzo, L. et al. Potential effects of a modified mediterranean diet on body composition in lipoedema. *Nutrients* 10.3390/nu13020358 (2021).
- Faria AM, Valerio CM, Barcellos CR, Oliveira RA, Trujillo FR, Baiocchi JMT, Cifarelli V, Scherer PE, Halpern B. Unraveling lipedema: comprehensive insights and the path to future discoveries. *NPJ Metab Health Dis*. 2026 Jan 17;4(1):3. doi: 10.1038/s44324-025-00093-y. PMID: 41548036; PMCID: PMC12812162. Lundanes, J. et al. Effect of a low-carbohydrate diet on pain and quality of life in female patients with lipedema: a randomized controlled trial. *Obesity*, 1071–1082 (20 24).
- Garcia-Diaz, D. F., Lopez-Legarrea, P., Quintero, P., & Martinez, J. A. (2014). Vitamin C in the treatment and/or prevention of obesity. *Journal of nutritional science and vitaminology*, 60(6), 367–379. <https://doi.org/10.3177/jnsv.60.367>
- Hikisz, P., & Bernasinska-Slomczewska, J. (2021). Beneficial Properties of Bromelain. *Nutrients*, 13(12), 4313. <https://doi.org/10.3390/nu13124313>

- Kamamoto F, Baiocchi JMT, Batista BN, Ribeiro RDA, Modena DAO, Gornati VC. Lipedema: exploring pathophysiology and treatment strategies - state of the art. *J Vasc Bras*. 2025 Jan 20;23:e20240025. doi: 10.1590/1677-5449.202400252. PMID: 39866170; PMCID: PMC11758576.
- Keith, L et al. "Ketogenic diet as a potential intervention for lipedema." *Medical hypotheses* vol. 146 (2021): 110435. doi:10.1016/j.mehy.2020.110435
- Kruppa P, Crescenzi R, Faerber G, Forner-Cordero I, Cornely M, Shayan R, Karnezis T, Simarro JL, de Souza PF, Herbst KL, Ghods M, Michelini S. Lipedema World Alliance Delphi Consensus-Based Position Paper on the Definition and Management of Lipedema: Results from the 2023 Lipedema World Congress in Potsdam. *Nat Commun*. 2026 Jan 10;17(1):427. doi: 10.1038/s41467-025-68232-z. PMID: 41519859; PMCID: PMC12796449.
- Lundanes, J., Nes, V. F., Hansson, P., Fristedt, R., Landberg, R., Martins, C., & Nymo, S. (2026). Changes in plasma fatty acid composition in females with lipedema following low-carbohydrate vs low-fat diets and associations with pain reduction. *Nutrition journal*, 25(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12937-026-01304-y>
- Patton, L., Ricolfi, L., Bortolon, M., Gabriele, G., Zolesio, P., Cione, E., & Cannataro, R. (2024). Observational Study on a Large Italian Population with Lipedema: Biochemical and Hormonal Profile, Anatomical and Clinical Evaluation, Self-Reported History. *International journal of molecular sciences*, 25(3), 1599. <https://doi.org/10.3390/ijms25031599>
- Rhiannon Stellmaker, Belinda Thompson, Helen Mackie, Vincent Singh Paramanandam, Kerry A. Sherman, Louise Koelmeyer, A retrospective cross-sectional study comparing health-related quality-of-life in females with lipoedema and bilateral leg lymphoedema, *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 203, 2026, 112562, ISSN 0022-3999, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2026.112562>.
- Senger, Jenna-Lynn B et al. "Current Concepts in the Management of Primary Lymphedema." *Medicina (Kaunas, Lithuania)* vol. 59,5 894. 6 May. 2023, doi:10.3390/medicina59050894
- Sethia Y, Polak-Szczybyło E, Tabarkiewicz J. Bromelain in Obesity Therapy: A Review of Anti-Inflammatory and Metabolic Mechanisms. *Int J Mol Sci*. 2025 Aug 28;26(17):8347. doi: 10.3390/ijms26178347. PMID: 40943267; PMCID: PMC12427717.
- Shavit E, Wollina U, Alavi A. Lipoedema is not lymphoedema: A review of current literature. *Int Wound J*. 2018 Dec;15(6):921-928. doi: 10.1111/iwj.12949. Epub 2018 Jun 29. PMID: 29956468; PMCID: PMC7949771.
- Sørli V, De Soysa AK, Hyldmo ÅA, Retterstøl K, Martins C, Nymo S. Effect of a ketogenic diet on pain and quality of life in patients with lipedema: The LIPODIET pilot study. *Obes Sci Pract*. 2022 Apr 21;8(4):483-493. doi: 10.1002/osp4.580. PMID: 35949278; PMCID: PMC9358738.

