



Terza Edizione - 2026

ACCADEMIA LIPEDEMA ITALIA

Fondatore ALI – Dott. Lorenzo Ricolfi

Comitato Scientifico:

- Direzione Scientifica ALI – Dott. Laura Patton, Dott. Giulia Garaffo
- Segretario ALI – Dott. Andrea Mana
- Responsabili Scientifici ALI – Dott. Martina Onida, Dott. Guerzoni Marzia
- Coordinatore Docenti ALI – Dott. Valeria Reverdito

CORPO DOCENTI

- Dott.ssa Bortolon Micaela, Medico Internista e Angiologa, Co-Chair, Italy Chapter Lymphatic Education & Research network
- Dott.ssa Carraro Chiara, PhD, Antropologa medica, Master in yoga terapia
- Dott. Furlanetto Tiziano, Psicologo Clinico, Istruttore Mindfulness certificato (AIM e Metta Foundation), co-fondatore del Nuovo Centro Clinico
- Dott.ssa Garaffo Giulia, PhD, Biologa Nutrizionista, Ricercatrice Indipendente, Docente, Autrice e co-fondatrice del Nuovo Centro Clinico
- Dott.ssa Guerzoni Marzia, Dottoranda in Scienze Motorie e Personal Trainer
- Dott. Mana Andrea, Biologo Nutrizionista, Formatore ASI e Docente
- Dott.ssa Onida Martina, Dietista Nutrizionista, Esperta in Intuitive Eating ed Età Evolutiva, Docente
- Dott.ssa Patton Laura, Medico Chirurgo Specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio, Co-Vice Chair, Italy Chapter
- Dott.ssa Reverdito Valeria, Fisioterapista, Master in linfologia Pratica Università di Torino
- Dott. Ricolfi Lorenzo, Medico Chirurgo Perfezionato in Linfologia, Co-Chair, Italy Chapter Lymphatic Education & Research network, Docente dell'International Dr. Vodder Academy
- Dott.ssa Toriello Miriam, Fisioterapista osteopata

PROGRAMMA DIDATTICO

L'Accademia propone il programma didattico e le date di seguito riportate.

MODULO 1 – 24-25-26 APRILE 2026

Introduzione e Obiettivi

- Introduzione e finalità dell'Accademia
- Attività fisica e nutrizione: basi fisiologiche e metaboliche
- Il tessuto adiposo come organo endocrino e non solo

Meccanismi e Infiammazione

- Meccanismi neuro-ormonali nel tessuto adiposo
- Principi anti e pro-infiammatori dell'attività fisica
- Infiammazione cronica di basso grado
- Il lipedema: inquadramento generale e definizione della patologia
- Principi dell'infiammazione nel lipedema
- Microbiota: introduzione all'argomento
- Intestino e sistema PNEI: matrice extracellulare, infiammazione e malattia
- Microbiota, infiammazione e sistemi di giunzione
- Lipedema e sistema linfatico
- Attività fisica sotto bendaggio
- Analisi posturale e adattamenti ortopedici
- Linee guida internazionali a confronto

Approfondimenti e Terapie

- Sistema venoso e lipedema: disfunzione endoteliale e microangiopatia
- Malattia venosa cronica e lipedema
- Approccio teorico all'intervento di liposuzione
- Utilizzo dei tutori elastocompressivi
- Profilazione della cliente in palestra con evidenze patologiche o fisiopatologiche
- Falsi miti e credenze su dieta e sport
- Basi fisiopatologiche del dolore
- La gestione fisioterapica del dolore nel lipedema
- L'équipe multidisciplinare: gestione, valutazione e invio della paziente
- Il "grasso" e il "magro": indagine antropologica e transculturale

Diagnosi e Comorbidità

- Ruolo dell'ecografia nel lipedema: diagnosi, stadiazione e trattamento conservativo
- Diagnosi differenziale: altre malattie del tessuto adiposo
- Comorbidità nel lipedema e trattamento farmacologico
- Lipedema nel sesso maschile
- Stigma e grassofobia
- Aspetti psicologici nel lipedema e ruolo del supporto psicologico

Approfondimento solo per chinesologi al fine di ottenimento del Diploma Nazionale ASI:

- Tipologie di allenamento nel Lipedema: aerobico e anaerobico, HIIT ecc ecc..
- Esercizio per il miglioramento del sistema linfatico: cosa preferire
- Programmazione dell'allenamento
- Caso clinico ed esame

MODULO 2 – 5-6-7 GIUGNO 2026

Modulo nutrizione

Principi Endocrino-Metabolici della Nutrizione

- Principi endocrino-metabolici della nutrizione
- Come la dieta può influenzare cortisolo e ormoni
- Come la nutrizione influenza il dolore
- Perturbatori endocrini

Approccio del Nutrizionista e Interventi Nutrizionali

- Approccio del nutrizionista: possibili effetti negativi sul tessuto adiposo
- Possibili interventi nutrizionali
- Possibili interventi nutrizionali – approfondimento 2 (RAD, diete vegetariane, diete antinfiammatorie)
- Ruolo iatrogeno del nutrizionista: effetti della restrizione calorica
- Interventi nutrizionali: cheto, low carb, TRF
- Approcci non prescrittivi nel lipedema
- Lipedema e il ruolo iatrogeno del nutrizionista: rischi di disturbi alimentari e ortoressia
- Stile chetogenico “home made”
- Effetto delle VLCKD sul quadro metabolico e sulla risposta glicemica

Gestione della Visita e Aspetti Relazionali

- Aspetti relazionali e gestione della visita
- Adipometria: dalla teoria alla pratica
- BIA, pliche e misurazioni, concetti teorici
- Sostituti del pasto cheto
- Cibo ultraprocessoato

Simulazioni e Casi Clinici

- Casi clinici e simulate
- Anamnesi e struttura della visita simulata

Modulo Fisioterapia

Valutazione e Gestione Fisioterapica

- Valutazione fisioterapica
- La gestione fisioterapica del paziente nel periodo pre-operatorio
- L'esercizio terapeutico nel trattamento conservativo e post-operatorio
- Il bendaggio della regione addomino-pelvica e il bendaggio nei casi complessi
- Bendaggio degli arti inferiori: dimostrazione
- Bendaggio degli arti superiori
- Training bendaggio arto inferiore

Tecniche Manuali e Strumentali

- Introduzione al massaggio multimodale: materiali
- Il massaggio connettivale profondo attualizzato al Lipedema: pratica
- Altre tecniche strumentali affiancabili al trattamento del Lipedema

Pratiche e Simulazioni

- Massaggio connettivale: pratica
- Pratica con paziente

Modulo II per Personal Trainer e laureati in Scienze Motorie

(solo 6 e 7 giugno 2026)

- Definizione di ipotono muscolare, iperlassità e ipermobilità articolare e come gestire queste condizioni durante l'allenamento
- Monitoraggio a distanza e in presenza dei progressi della cliente nel percorso di allenamento
- Intensità, volume e frequenza, come gestire questi parametri in base alla cliente
- Quale tipo di attività fisica preferire e il timing della programmazione
- Approfondimento sulla fisiologia dell'allenamento: differenza nella risposta allo stimolo tra persona con lipedema e persona senza lipedema
- L'importanza di concordare il lavoro tra PT e nutrizionista
- Focus sull'esecuzione e correzione degli esercizi
- Come migliorare la compliance della cliente
- L'importanza della distinzione tra DOMs e infiammazione cronica
- Come evitare l'infiammazione post allenamento (esercizi, stile di vita e integratori)
- Pratica con attrezzi e ciclizzazione degli allenamenti
- Esame finale ai fini del conseguimento del Diploma Nazionale ASI

In aggiunta alle lezioni frontali, sono previsti approfondimenti in differita tramite video lezioni che verranno condivise con i discenti durante i mesi di didattica.