



Dieta per linfedema

La dieta

La dieta per alleggerire le gambe, cioè migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, si basa su alcuni principi:

- bere molta acqua per aiutare il ricambio dei liquidi corporei e le funzioni depurative;
- ridurre il sale da cucina (sodio);
- consumare frutta e verdura in abbondanza per l'apporto di fibre in grado di migliorare la funzionalità intestinale e perché contengono vitamine e sostanze antiossidanti che proteggono i vasi e favoriscono la circolazione del sangue. Il potassio presente nei vegetali, inoltre, favorisce l'espulsione del sodio in eccesso in modo tale da tenere sotto controllo la pressione, oltre a svolgere un ruolo fondamentale nella trasmissione del segnale elettrico a livello cellulare e garantire la corretta funzionalità neuronale e cardiaca;
- tenere il peso sotto controllo.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
alimenti ricchi di fibre (cereali integrale, frutta e verdura)	carni rosse e grasse	salse e cotture con intingoli unti e salati (fritti e soffritti)
alimenti ricchi di flavonoidi (frutta e verdura fresche)	affettati e insaccati	alimenti e condimenti a base di grassi idrogenati o di provenienza animale (burro, strutto, lardo, panna, mascarpone)
alimenti con proprietà drenanti (carciofo, finocchio, indivia, cicoria, cetrioli, ananas, melone, anguria, pesche, fragole)	dolci ricchi di grassi e zuccheri	alimenti ipercalorici
alimenti ricchi di omega-3 (semi oleosi e frutta secca)	alcolici e superalcolici	



COUNSELLING

alimenti ricchi di acidi grassi monoinsaturi (olio extravergine di oliva)		
---	--	--

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Per abituarsi a ridurre il sale, si possono insaporire i cibi con erbe aromatiche tritate (basilico, prezzemolo, maggiorana, timo, rosmarino, salvia, coriandolo) e succo di limone.

Oltre alla dieta, è da ricordare che svolgere attività fisica è un ottimo metodo per tenere il peso sotto controllo.