



Gambe gonfie e cellulite per 8 donne su 10: la cura riparte dal sistema linfatico

## Descrizione

(Adnkronos) è?

Un nuovo approccio integrato, che combina attività fisica e stimolazione del sistema linfatico, si affaccia nel campo del benessere femminile per affrontare disturbi diffusi come gonfiore, senso di pesantezza e ritenzione idrica. Tra le proposte emergenti si inserisce anche Linfit, modello multidisciplinare che punta a superare la tradizionale distinzione tra allenamento ed intervento mirato. Questi sintomi, spesso considerati semplici inestetismi, rappresentano in realtà una condizione che può incidere in modo significativo sulla qualità della vita: interessano oltre l'80% delle donne, influenzando energia, benessere quotidiano e percezione di sé. Finora, tali disturbi sono stati affrontati prevalentemente in modo frammentato o con trattamenti specifici, spesso costosi e adottati quando il problema è già consolidato. Secondo il Cellulite treatment market report 2026 riporta una nota il mercato è in crescita, ma resta trainato soprattutto da soluzioni di tipo cosmetico.

Un limite di questo approccio è la scarsa attenzione al ruolo del sistema linfatico: privo di una pompa autonoma, necessita infatti di stimoli meccanici e respiratori per funzionare correttamente. Quando questo equilibrio si altera, possono insorgere infiammazione e accumulo di liquidi. Da qui la spinta verso un cambio di paradigma: dalla gestione dell'inestetismo alla prevenzione e al supporto continuativo riporta la nota. In questa direzione si colloca il modello Linfit, che integra movimento, supporto fisiologico e attenzione agli stili di vita, con l'obiettivo di affiancare e non sostituire percorsi terapeutici e nutrizionali già esistenti. Il modello ha raggiunto finora oltre 30.000 donne, proponendosi come strumento di supporto in diverse fasi della vita, dall'età giovane fino a gravidanza e menopausa. Ideata da Claudia Viaggi dopo più di 4 anni di test e ricerca, Linfit punta a risolvere i problemi alla radice, affermandosi come la prima attività sportiva interamente dedicata alla salute del sistema circolatorio sanguigno e linfatico femminile, ottenendo il riconoscimento ufficiale come specialità della ginnastica tramite l'affiliazione Asi/Coni.

Analizzando i percorsi delle nostre utenti, mi sono resa conto che, a parità di impegno e alimentazione, i risultati cambiavano drasticamente quando il sistema linfatico lavorava in modo corretto spiega Claudia Viaggi, co-founder di Linfit. Non volevamo creare un'ennesimo programma di fitness, ma costruire un metodo capace di disinfiammare il corpo dall'interno, per offrire alle donne una chiave di accesso reale e duratura alla propria salute, lavorando sulla

---

prevenzione anzich   rincorrere il sintomo  . L  intera infrastruttura di prevenzione prende forma attraverso un  App pensata per integrarsi in modo naturale nella routine quotidiana, democratizzando finalmente l  accesso a un percorso strutturato per il benessere linfatico. All  inizio del percorso    riferisce la nota    un questionario permette a un modello di la di personalizzare l  esperienza proponendo due o tre allenamenti settimanali da eseguire comodamente a casa. I movimenti mirati per il riequilibrio linfatico e la respirazione diaframmatica si integrano con routine mattutine e serali di pochissimi minuti per mantenere il corpo sempre attivo e reattivo. L  App include anche un ricettario antinfiammatorio curato da esperti nutrizionisti e strumenti pratici per monitorare il ciclo mestruale e i livelli di idratazione giornaliera.

  Nostro obiettivo    innescare un cambiamento culturale profondo nel modo in cui le donne percepiscono e curano il proprio corpo. Vogliamo rendere questa disciplina accessibile a tutti, costruendo una rete fatta di professionisti ed esperti capaci di insegnare la disciplina  , conclude Viaggi.

  

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Aprile 30, 2026

### Autore

redazione

default watermark