



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

Descrizione

(Adnkronos) â??

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. â??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 puÃ² incidere in modo significativo sulla qualità della vita: interessano oltre lâ??80% delle donne, influenzando energia, benessere quotidiano e percezione di sÃ©. Finora, tali disturbi sono stati affrontati prevalentemente in modo frammentato o con trattamenti specifici, spesso costosi e adottati quando il problema Ã¨ giÃ consolidatoâ?•. Secondo il Cellulite treatment market report 2026 â?? riporta una nota â?? il mercato Ã¨ in crescita, ma resta trainato soprattutto da soluzioni di tipo cosmetico.

Un limite di questo approccio Ã¨ 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. â??Da qui la spinta verso un cambio di paradigma: dalla gestione dellâ??inestetismo alla prevenzione e al supporto continuativo â?? riporta la nota â?? In questa direzione si colloca il modello Linfit, che integra movimento, supporto fisiologico e attenzione agli stili di vita, con lâ??obiettivo di affiancare â?? e non sostituire â?? percorsi terapeutici e nutrizionali giÃ esistenti. Il modello ha raggiunto finora oltre 30.000 donne, proponendosi come strumento di supporto in diverse fasi della vita, dallâ??etÃ piÃ¹ giovane fino a gravidanza e menopausaâ?•. Ideata da Claudia Viaggi dopo piÃ¹ di 4 anni di test e ricerca, Linfit punta a risolvere i problemi alla radice, affermandosi come la prima attivitÃ sportiva interamente dedicata alla salute del sistema circolatorio sanguigno e linfatico femminile, ottenendo il riconoscimento ufficiale come specialitÃ della ginnastica tramite lâ??affiliazione Asi/Coni.

â??Analizzando i percorsi delle nostre utenti, mi sono resa conto che, a paritÃ di impegno e alimentazione, i risultati cambiavano drasticamente quando il sistema linfatico lavorava in modo corretto â?? spiega Claudia Viaggi, co-founder di Linfit -. Non volevamo creare lâ??ennesimo programma di fitness, ma costruire un metodo capace di disinfiammare il corpo dallâ??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 Ia 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