

Passeggiata linfatica e rebounding, gli esercizi che sgonfiano. Perché il polpaccio è il nostro «secondo cuore» di Anna Fregonara

Una camminata con la schiena eretta e le braccia che oscillano, saltelli sul posto, stretching: l'allenamento linfatico riattiva la circolazione, riduce la pesantezza, contrasta la cellulite. Che cosa dice lo studio che associa una minore efficienza della pompa del polpaccio, a una mortalità più elevata (Fonte: <https://www.corriere.it/> 10 ottobre 2026)



Si chiama **passeggiata linfatica** ed è l'ultimo allenamento che spopola sui social. In pratica è una camminata rilassata, con la schiena eretta, il respiro più profondo e le braccia lasciate oscillare. Già il nome anticipa la promessa: rimettere in moto il [sistema linfatico](#) e **contrastare gonfiore, senso di pesantezza** e, secondo alcuni, anche la **cellulite**. Lo stesso promettono il **rebounding**, una sequenza di saltelli sul posto o su un piccolo trampolino elastico, e il cosiddetto **stretching dinamico linfatico**, fatto di movimenti ampi e controllati, come aperture delle braccia, torsioni del tronco, slanci e affondi.

Come funziona il sistema linfatico

«Il sistema linfatico è una rete di piccoli vasi, linfonodi e organi che trasporta la [linfa](#), derivata in gran parte dal liquido presente tra le cellule — spiega **Matteo Cerri**, neurofisiologo e professore all'Università di Bologna —. Ha un ruolo fondamentale nelle [difese immunitarie](#) perché trasporta cellule immunitarie e antigeni, per esempio frammenti di batteri o virus, ai [linfonodi](#) che fungono da filtri. Qui le cellule immunitarie riconoscono questi segnali di pericolo e avviano la risposta per proteggerci. Nell'[intestino](#), invece, il sistema linfatico contribuisce all'assorbimento e al trasporto

dei grassi alimentari. Una delle sue funzioni principali consiste, però, nel riequilibrare i liquidi nei tessuti. Ogni giorno una parte del liquido, insieme alle proteine, passa dai capillari sanguigni agli spazi tra le cellule. Il sistema linfatico la recupera nei capillari linfatici e la convoglia in vasi via via più grandi, dotati di valvole che ne impediscono il reflusso. Dopo aver attraversato i linfonodi, viene reimpressa nella circolazione sanguigna, evitando che si accumuli nei tessuti». A differenza del sangue, la linfa non è spinta da una pompa centrale come il cuore. «Nei vasi più grandi le pareti hanno una propria muscolatura e possono contrarsi ritmicamente, spingendola in avanti», dice **Cerri**. «A questa “pompa” interna si aggiungono diverse “pompe” esterne come l’attività dei [muscoli](#) e la respirazione profonda [diaframmatica](#). La contrazione dei muscoli, quando camminiamo per esempio, comprime i vasi linfatici nei tessuti e contribuisce alla progressione della linfa. Durante l’inspirazione, invece, nel [torace](#) la pressione diminuisce, mentre nell’[addome](#) tende ad aumentare. Questo gradiente favorisce lo spostamento della linfa dalle zone periferiche e dall’addome verso il torace dove i principali vasi linfatici la riversano nella circolazione venosa».

[Perché camminare fa bene: tutti i benefici per la salute fisica e mentale](#)

Contrastare la sedentarietà

C’è dunque un **fondamento fisiologico** dietro l’idea dell’allenamento linfatico. Tuttavia, la cosa migliore che la maggior parte delle persone può fare per il proprio sistema linfatico (e non solo) è molto più semplice di quanto questa tendenza del benessere lasci credere: **muoversi con costanza**. «Il nemico principale è la sedentarietà — sottolinea **Gianfranco Beltrami**, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana —. Chi resta seduto può cercare di **non accavallare le gambe e alzarsi ogni 30 minuti**. Bastano **due-cinque minuti di cammino o semplici movimenti sul posto** come sollevarsi sulle punte dei piedi o fare cerchi con le caviglie, eseguibili anche da seduti quando non ci si può alzare».

In caso di linfedema

Diverso è il caso del [linfedema](#) diagnosticato. In questa condizione l’esercizio può far parte della gestione, va però calibrato sulla persona, tenendo conto del distretto interessato, dell’entità del gonfiore e del livello di allenamento. «È importante procedere in modo graduale, con movimenti controllati, senza arrivare a una fatica eccessiva, — continua **Beltrami** —. Può essere utile alternare esercizi per la parte alta e bassa del corpo, con brevi pause tra una serie e l’altra. Al lavoro motorio vanno associati esercizi respiratori e di allungamento. Nelle situazioni più impegnative oppure quando la persona è poco allenata si può iniziare con una ginnastica dolce come yoga, cammino, bicicletta, nuoto, ginnastica in acqua o idrobike.

La camminata, in particolare, coinvolge sia la pompa plantare sia i muscoli del polpaccio che contribuiscono al ritorno dei liquidi dagli arti inferiori. Per alcune persone può essere preferibile **allenarsi al mattino quando gli arti sono meno affaticati**. Corsa intensa su superfici dure, salti

ripetuti, esercizi con carichi elevati e movimenti che comportano forti pressioni addominali o sollecitazioni intense a livello locale come squat e affondi richiedono maggiore prudenza, soprattutto se provocano dolore, aumento del gonfiore o pesantezza persistente. Non sono necessariamente vietati, ma vanno introdotti, se appropriati, in modo graduale e sotto indicazione di un professionista esperto nella gestione di linfedema».

[Linfedema, come riconoscere il gonfiore di braccia e gambe prima che peggiori: terapie più efficaci se iniziate subito](#)

Perché il polpaccio è considerato un «secondo cuore»

Spesso trascurati, i [polpacci](#) sono definiti il «secondo cuore» per il ruolo che svolgono nel ritorno del sangue venoso dalle gambe al cuore. «Chiamarli così non significa che generino autonomamente una circolazione come fa il cuore. Sono una pompa meccanica intermittente che funziona soprattutto quando ci muoviamo», precisa il neurofisiologo **Matteo Cerri**. «Per questo stare ore immobili, seduti o in piedi, favorisce il ristagno di liquidi». La loro importanza emerge anche da uno studio pubblicato, nel 2024, su *Mayo Clinic Proceedings*, condotto su 5.913 persone: una minore efficienza della pompa del polpaccio è risultata associata a una mortalità più elevata. Nei gruppi con la funzione più compromessa, il rischio di morte era fino a 2,4 volte maggiore rispetto a chi aveva una buona funzione. È un'associazione, non la prova che allenare i polpacci allunghi la vita. È però un motivo in più per muoversi.