



LIPEDEMA

O que é LIPEDEMA?

Será que você tem ?

Tem tratamento?

Dra Raquel Estanqueiro

Introdução	4
CAPÍTULO 01	6
O que é lipidemia?.....	6
CAPÍTULO 02.....	8
Por que ocorre o lipedema?	9
CAPÍTULO 03.....	10
Tratamento para lipedema	11
CAPÍTULO 04.....	12
Opções nutricionais no lipedema	13
CAPÍTULO 05.....	14
Dieta hipocalórica para lipedema	15
Alimentos a evitar na dieta hipocalórica para lipedema:	
.....	16
CAPÍTULO 06.....	17
Dieta cetogênica para lipedema.....	18
Vantagens de uma dieta cetônica no lipedema	18
Desvantagens dieta cetônica	19
Alimentos recomendados na dieta cetônica para	
lipedema	19
Carnes:.....	20
Peixes:	20
Frutos do mar:	20

Legumes:	20
Laticínios integrais:	21
Gorduras:	21
Alimentos a evitar na dieta cetônica para lipedema.....	21
Alimentos açucarados:	21
Alimentos ricos em amido:	22
Frutas:	22
Legumes com alto índice glicêmico:	22
CAPÍTULO 07	23
Dieta anti-inflamatória para lipedema	24
Alimentos anti-inflamatórios	24
Alimentos pró-inflamatórios	25
CAPÍTULO 08	26
Dieta RAD para lipedema.....	27
Alimentos recomendados na dieta RAD	27
Alimentos a evitar na dieta RAD	27
CAPÍTULO 09	29
Recomendações gerais para lipedema	30
Conclusões	31

INTRODUÇÃO



O e-book é abordando o tema “Lipedema” é de caráter apenas informativo e embora as orientações constantes sejam respaldadas por pesquisas científicas, seu conteúdo não substitui orientações de profissionais da saúde.

As informações contidas e divulgadas neste e-book LIPEDEMA não podem ser usadas para tratamentos de doenças.

Se você tem ou não alguma doença grave e quer começar a dieta, procure o seu médico antes de começar.

Os resultados variam de pessoa para pessoa, então não é possível estimar o seu resultado com base nos casos de sucesso mostrados.

Qualquer reprodução do conteúdo do material divulgado na internet está proibida, sem autorização prévia da autora.

Lipedema é uma doença do tecido adiposo subcutâneo que pode causar dor e desconforto. 95% dos pacientes não conseguem perder gordura nas áreas afetadas. Neste e-book veremos do que se trata esta doença e o que podemos fazer para tratá-la.

O que é lipedema?



1

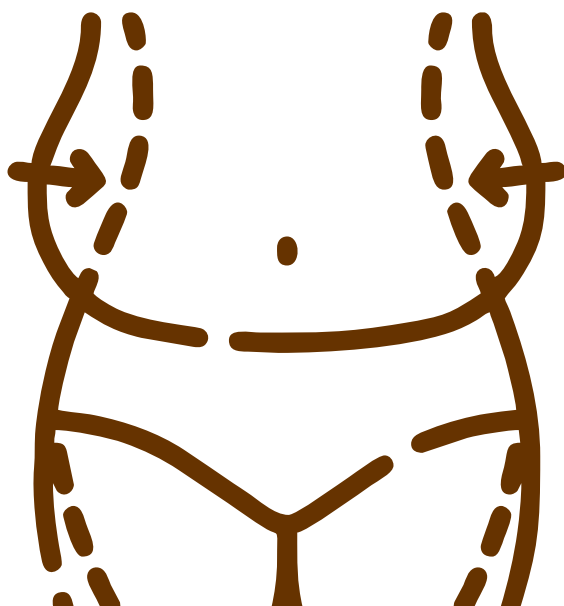
Lipedema é uma condição crônica que afeta principalmente mulheres, e apenas alguns relatos de casos foram descritos em homens.

A sua natureza é progressiva, embora ainda não tenha sido comprovada, assume-se com base na experiência clínica. As estimativas epidemiológicas dos dados limitados disponíveis sugerem uma prevalência de aproximadamente 10% na população feminina.

As manifestações iniciais do lipedema costumam aparecer em fases de alteração hormonal.

Sua marca registrada é a distribuição desproporcional da gordura corporal nas extremidades, enquanto o tronco permanece magro. Mãos e pés não estão envolvidos.

Sabe-se que existe uma predisposição genética, já que até 60% dos pacientes têm um parente de primeiro grau afetado.



Por que ocorre o lipedema?



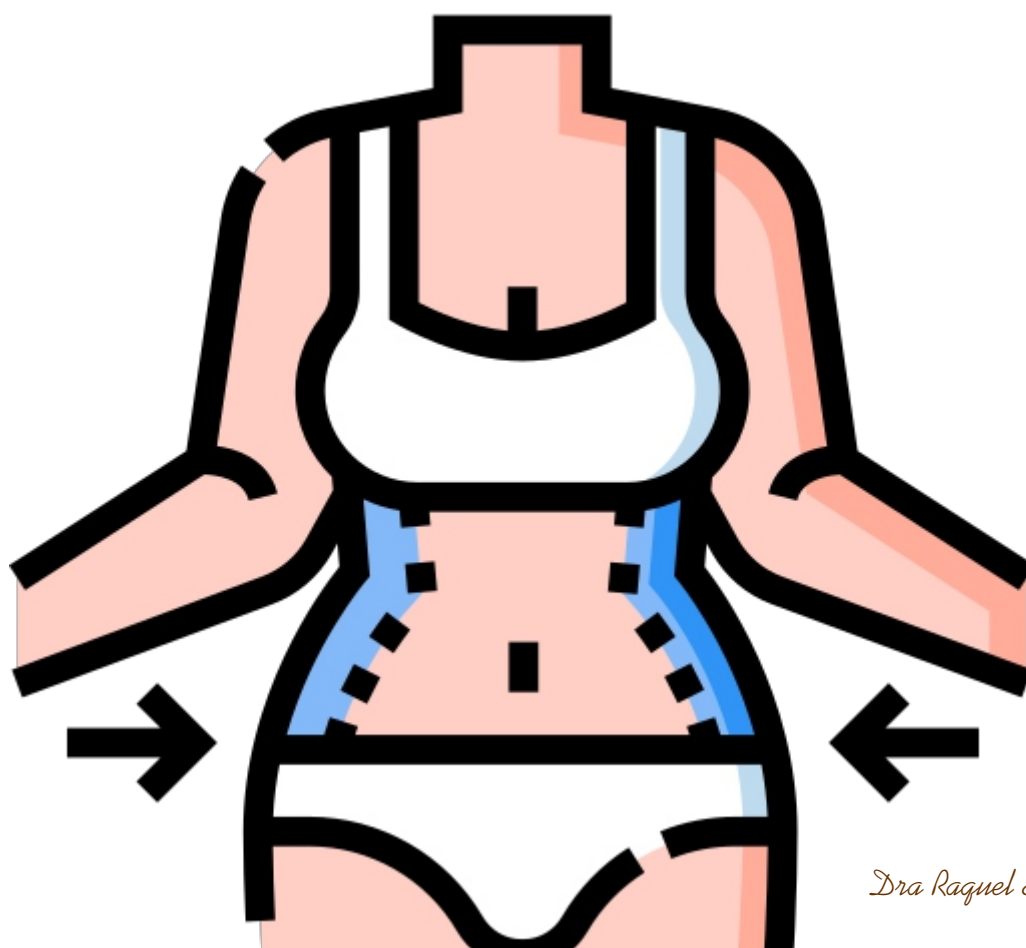
2

Por que ocorre o lipedema?

O aparecimento do lipedema geralmente é causado por alterações hormonais (puberdade, gravidez, menopausa). Isso permite diferenciar o lipedema da obesidade. Essa distinção pode ser difícil de estabelecer, pois essas entidades geralmente ocorrem juntas e o quadro clínico pode variar.

No entanto, mesmo em uma pessoa obesa, os sintomas característicos de dor, sensação de aperto e tendência a hematomas podem indicar a presença de lipedema.

Às vezes, o lipedema só é desmascarado após uma cirurgia bariátrica bem-sucedida para obesidade, quando, após perda de peso acentuada, um padrão anormal persistente de distribuição de gordura típico do lipedema é revelado.



Tratamento para lipedema



3

Tratamento para lipedema

O início, abrangência e duração do tratamento devem ser estabelecidos com o paciente, levando em consideração o grau de dor causado pela doença. Os componentes clássicos do tratamento conservador são os seguintes:

- Drenagem linfática manual, regularmente se necessário.
- Terapia de compressão, com roupas de compressão feitas sob medida.
- Fisioterapia e terapia de exercícios.
- Terapia psicossocial.
- Aconselhamento dietético e controlo de peso.
- Educação do paciente sobre autocuidado.

Embora o tratamento conservador produza apenas uma pequena redução no volume do tecido (5 a 10% em vários estudos), ele diminui a sensibilidade à dor e a sensação de aperto nas extremidades.

Caso os sintomas persistam e prejudiquem a qualidade de vida do paciente, apesar do manejo conservador adequado, deve-se avaliar a possível indicação de lipoaspiração.

Opções nutricionais no lipedema

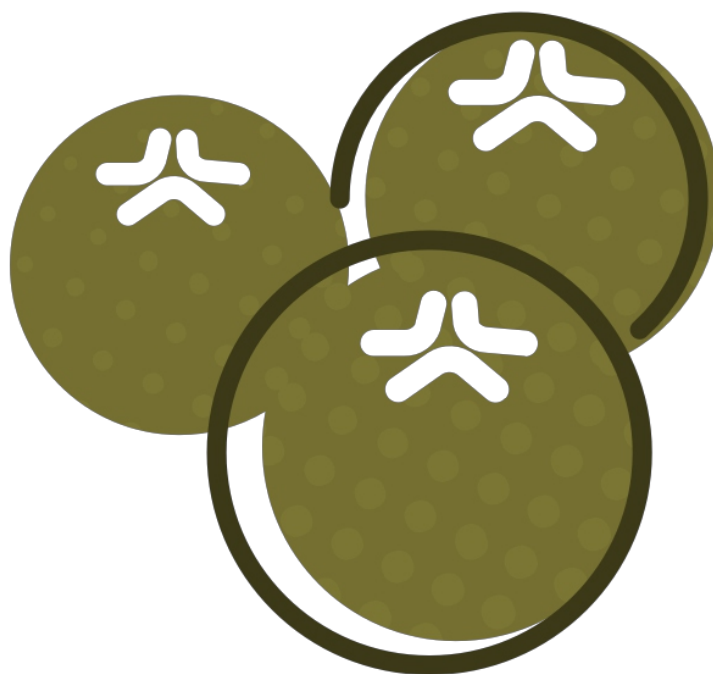


Opções nutricionais no lipedema

É de salientar que não existe uma dieta especificamente indicada para o lipedema, mas podemos realizar várias estratégias nutricionais para reduzir os sintomas e ajudar no bem-estar dos portadores desta patologia, entre elas estão:

- Dieta hipocalórica
- Dieta cetônica
- Dieta anti-inflamatória
- Dieta RAD

A seguir, explicaremos cada uma dessas opções.



Dieta hipocalórica para lipedema



5

Dieta hipocalórica para lipedema

Recentemente, surgiu um estudo no qual foi levantada a hipótese de que um plano alimentar hipocalórico baseado em alimentos ricos em moléculas antioxidantes e anti-inflamatórias poderia melhorar a condição de pacientes com lipedema.

Os resultados disso foram positivos em pacientes com lipedema, reduzindo tanto o peso total quanto o percentual de gordura nas extremidades inferiores e superiores.

Portanto, uma dieta hipocalórica pode nos ajudar a reduzir a massa gorda nos pontos típicos do lipedema e, por sua vez, reduzir os sintomas dessa doença, além de proporcionar aos pacientes maior capacidade de realizar atividades diárias com menos dor e fadiga.

Apesar desses resultados muito positivos, são necessárias mais pesquisas para determinar o grau de utilidade na redução da gordura das extremidades afetadas, embora seja um bom ponto de partida, mais estudos devem ser realizados.

Alimentos recomendados na dieta hipocalórica para lipedema:

- Frutas e verduras
- Cereais integrais
- Leguminosas
- Frutos secos
- Azeite virgem



Alimentos ricos em gorduras poliinsaturadas (nozes ou peixes como salmão, cavala, arenque, atum albacora e truta).

Alimentos a evitar na dieta hipocalórica para lipedema:

- Comida preservada
- Processados (embutidos, embalados, enlatados)
- Refeições prontas congeladas
- Carboidratos de alto índice glicêmico (jujubas, balas, doces, chocolate, sorvete, pão branco)
- Refrigerantes açucarados e álcool



Dieta cetogênica para lipedema



6

Dieta cetogênica para lipedema

Usar uma dieta cetogênica para tratar os sintomas de pacientes com lipedema é uma estratégia que está crescendo, então veremos as vantagens de usar uma dieta ceto nessa patologia.

Vantagens de uma dieta cetônica no lipedema

É eficaz para perder peso, principalmente devido à sua capacidade de diminuir a insulina, também melhora a sensibilidade do cérebro à leptina, que aumenta a saciedade, isso nos ajuda na hora de perder peso.

A restrição de carboidratos diminui a excitabilidade dos neurônios, o que pode suprimir a percepção da dor, bloquear a glicólise e reduzir a inflamação.

Uma restrição de carboidratos bem formulada aliada ao consumo de gorduras pode reduzir o excesso de água nos tecidos acometidos pelo lipedema, reduzindo o edema e os sintomas.

Inflamação reduzida – A dieta ceto foi testada em vários estudos por sua capacidade anti-inflamatória e os resultados mostram marcadores inflamatórios reduzidos.

Portanto, a adoção de uma dieta cetônica modificada em pacientes com lipedema pode impactar diretamente positivamente o curso clínico de sua doença.

Desvantagens dieta cetônica

Devido ao consumo limitado de frutas e vegetais, há uma diminuição na ingestão de vitaminas e minerais, que não cobrem as necessidades de cada pessoa.

Constipação devido ao fato de que a ingestão de fibras também é muito limitada. Aumento do colesterol total, triglicerídeos e lipoproteínas principais. Possível dano hepático, embora isso geralmente ocorra se uma dieta cetogênica for usada por períodos muito longos.

Alimentos recomendados na dieta cetônica para lipedema

Uma dieta ceto é baseada principalmente no consumo de gorduras e proteínas, restringindo o consumo de carboidratos, desta forma conseguimos que as células sejam forçadas a deixar de usar glicose (carboidratos) como energia e, em vez disso, consumir gordura para obter energia.

Por esse motivo, os alimentos mais recomendados para uma dieta cetônica são alimentos com gorduras saudáveis e um bom aporte de proteínas. Aqui está uma lista dos alimentos permitidos nesta dieta:

Carnes vermelhas (vaca, boi ou porco) são mais recomendadas na dieta cetogênica devido ao seu alto teor de gordura, carnes brancas (frango, peru, coelho) são permitidas, embora as carnes vermelhas sejam mais desejáveis.

Peixes azuis são mais recomendados na dieta cetogênica devido ao seu alto teor de gordura (salmão, atum, cabaya ou sardinha), peixes brancos (sargo, cantarilho, galo, linguado, pescada) são permitidos, mas peixes azuis são mais apropriados para isso dieta.

Ostras, lagosta, mexilhões, amêijoas, caranguejo, polvo...

Brócolis, couve-flor, alface, cogumelo, aspargo, espinafre, pepino, abobrinha...

Queijo curado, queijo de cabra...

Azeite, manteiga, abacate, azeitonas, nozes, sementes, maionese...

Especificamente no lipedema, os alimentos cetônicos mais recomendados são os seguintes:

- Peixe azul (salmão ou atum)
- Azeite virgem extra
- Frutos secos
- Abacate



Alimentos a evitar na dieta cetônica para lipedema

Em uma dieta cetônica, como mencionamos anteriormente, devemos restringir ao mínimo a ingestão de carboidratos, portanto devemos evitar alimentos ricos neste macronutriente:

Refrigerantes açucarados, doces, biscoitos, biscoitos, massas, sorvetes, cereais açucarados...

Pão, massa, arroz, cuscuz, batata, leguminosas, cereais, mueslis...

Figo, kiwi, maçã, melão, banana, laranja...

Cenoura, beterraba, abóbora, pastinaca...

Observe também que, para pacientes com lipedema, é ideal evitar alguns alimentos que normalmente podem ser incluídos em uma dieta cetônica básica, que seriam:

- Adoçantes artificiais.
- óleos de sementes parcialmente hidrogenados.
- Farinhas de frutas secas.



Dieta anti-inflamatória para lipedema



7

Dieta anti-inflamatória para lipedema

Esta dieta visa reduzir e controlar o peso, o crescimento do tecido adiposo, diminuir a inflamação e aliviar a dor. Este tipo de dieta deve ser acompanhado de outros tratamentos como drenagem linfática ou exercícios de fisioterapia para aumentar a sua eficácia.

Alimentos anti-inflamatórios

Os alimentos mais recomendados para uma dieta anti-inflamatória são aqueles que permitem uma fácil digestão, é importante que haja um equilíbrio na dieta entre vegetais, legumes, frutas e alimentos com ingestão de proteínas, aqui está uma lista dos mais interessantes uns.

- Vegetais de folhas verdes (espinafre, acelga).
- Vegetais crucíferos (brócolis, repolho, couve-flor, couve de Bruxelas).
- Tomate
- Frutas (cítricos, maçã, romã)
- Chá e café
- Peixe gordo (salmão, atum, sardinha)
- Nozes (nozes, amêndoas)
- Cereais integrais
- Leguminosas
- Azeite virgem

Alimentos pró-inflamatórios

Por outro lado, alimentos pró-inflamatórios, principalmente gorduras saturadas e açúcares, devem ser evitados ao máximo, pois podem agravar os sintomas da doença.

- Gorduras saturada
- Carnes vermelhas cruas e processadas (hambúrgueres, bifes, vísceras, salsichas)
- Batatas fritas e outros alimentos fritos
- Margarinas e banha
- Açúcares
- Carboidratos refinados (pão branco, bolos, doces industriais, sorvete de chocolate...)
- Bebidas açucaradas e outras bebidas açucaradas



Dieta RAD para lipedema



8

Dieta RAD para lipedema

A dieta RAD é uma nova estratégia nutricional utilizada em pacientes com patologias que causam acúmulo anormal de gordura, como o lipedema. Esta dieta foi desenvolvida pela Dra. Karen Herbst, endocrinologista da Universidade da Califórnia em San Diego. Esta dieta é muito semelhante ao anti-inflamatório, pois promove alimentos anti-inflamatórios e de fácil digestão, e o consumo de pró-inflamatórios é limitado.

Alimentos recomendados na dieta RAD

Os alimentos que podem reduzir os sintomas em pacientes com lipedema e são recomendados em uma dieta RAD são os seguintes:

- Frutas e vegetais frescos
- Fontes de carboidratos de baixo índice glicêmico (leguminosas, alimentos integrais...)
- Carnes brancas (frango, coelho, peru...)
- Peixe branco (robalo, dourada...)

Alimentos a evitar na dieta RAD

Os alimentos que devemos evitar para não agravar os sintomas do lipedema em uma dieta RAD são os seguintes:



- Laticínios pasteurizados (leite, iogurte...)
- Gorduras animais (especialmente carne vermelha, bacon, salsichas...)
- Carboidratos de alto índice glicêmico (jujubas, doces, chocolate, sorvete)
- Sal
- Produtos de trigo e farinha processada.
- Aditivos (conservantes artificiais, aromatizantes, edulcorantes, corantes...)
- Alimentos processados

Recomendações gerais para lipedema



9

Além das estratégias nutricionais que vimos, o lipedema é uma doença que não pode ser tratada com um único tratamento, ou seja, deve ser abordada de forma multifacetada, por isso veremos algumas recomendações gerais com as quais combinar estratégias nutricionais:

- Consumir alimentos ricos em selênio (aveia, nozes, cogumelos ou feijão), pois a deficiência desse nutriente está associada a uma pior evolução do lipedema.
- Exercício físico (caminhada, natação, ciclismo).
- O suporte emocional é de grande importância, existem grupos de apoio com os quais o paciente pode contar para enfrentar melhor a doença.
- Cuide da pele (use cremes hidratantes nas áreas mais afetadas).

Não se esqueça do tratamento convencional que explicamos no início do artigo (drenagem linfática, fisioterapia, terapia psicossocial).

Conclusões

10

O lipedema é uma doença que requer uma abordagem múltipla, como explicamos, não pode ser tratado apenas com atividade física ou nutrição, mas deve ser a combinação de todos os aspectos explicados que nos levarão a aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente.

Do ponto de vista nutricional, a combinação de alimentos anti-inflamatórios juntamente com uma dieta hipocalórica é muito interessante, por outro lado, a dieta cetônica também é uma opção muito boa, ambas ajudarão o paciente tanto a reduzir os sintomas quanto a facilitar suas atividades diárias.