



LIPÉDEMA

Aprenda a tratar essa disfunção e compreenda profundamente suas causas e sintomas.



VOCÊ PODE DAR
QUALIDADE DE VIDA
PARA OS SEUS
PACIENTES COM
LIPEDEMA

MAS COMO?



ZAIARA SASS

CRBM/PR: 443

- Biomédica Formada pela Unicesumar em 2009.
- Pós graduada em biomedicina Estética pela Unicesumar em 2015.
- Pós-graduada em Gestão Hospitalar pela Faculdade Metropolitana em 2020.
- 10 anos de experiência em Estética corporal e facial avançada, treinamentos em equipe e individualizados em assuntos estéticos e regulatórios gerenciais.
- Responsável Técnica e Gestora da Modulare desde 2022.

CONTEÚDOS

1
O QUE É O LIPEDEMA?

2
PRINCIPAIS SINAIS DA DOENÇA

3
COMO O TRATAMENTO INDIVIDUALIZADO
FUNCIONA?

4
ATIVOS QUE PODEM SER UTILIZADOS NO
TRATAMENTO DO LIPEDEMA

5
CONCLUSÃO

CAPÍTULO

1 INTRODUÇÃO

@ Z A I A R A S A S S B I O M E D I C A

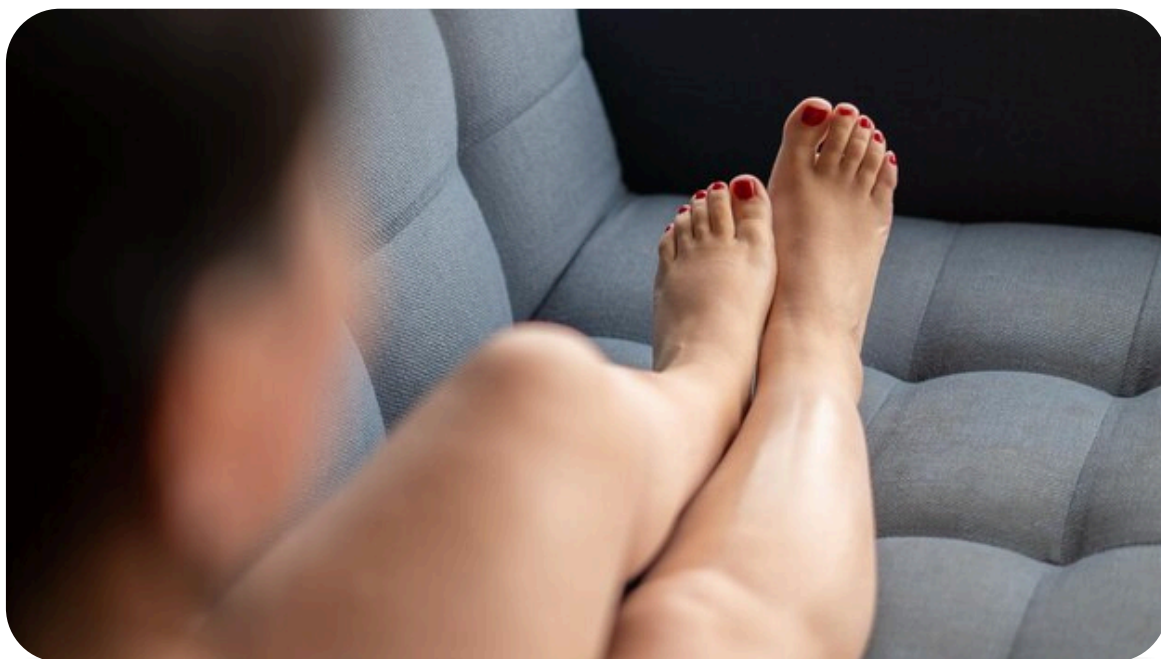
O QUE É O LIPEDEMA?

O lipedema é uma doença crônica inflamatória caracterizada pelo acúmulo desproporcional de tecido adiposo subcutâneo, predominantemente nos membros inferiores e, em alguns casos, na parte superior dos braços. Essa condição está frequentemente associada a dor, edema e sensibilidade ao toque, além de uma predisposição genética e influência hormonal, sendo mais comum em mulheres.



O QUE É O LIPEDEMA?

De acordo com a literatura científica, o lipedema é uma desordem do tecido adiposo que envolve disfunções no metabolismo lipídico, na microcirculação e na matriz extracelular, levando a inflamação crônica de baixo grau e aumento da fragilidade capilar. Diferencia-se da obesidade e do linfedema por sua distribuição característica e pela resistência à perda de gordura por meio de dieta e exercício físico.



DIFICULDADE NO DIAGNÓSTICO

O lipedema foi reconhecido oficialmente como doença e incluído no CID 11 (Classificação Internacional de Doenças) da OMS (Organização Mundial da Saúde) somente em janeiro de 2022.

DESTA FORMA, O LIPEDEMA AINDA NÃO FAZ PARTE DO CURRÍCULO ACADÊMICO DOS PROFISSIONAIS DA SAUDE BRASILEIRO.

POR ISSO, ESSA CONDIÇÃO NÃO É MUITO CONHECIDA E É POUCO ESTUDADA PELOS PROFISSIONAIS E PÚBLICO EM GERAL, gerando dúvidas, confusões e desconhecimento sobre suas causas e como tratar de forma efetiva, além de ser RARAMENTE DIAGNOSTICADA NA PRIMEIRA CONSULTA.

DIFICULDADE NO DIAGNÓSTICO

O diagnóstico também pode ser apoiado por alguns exames de sangue e de imagem (ultrassom, ressonância magnética e tomografia computadorizada), que documentam o acúmulo de gordura, ou diferenciando o lipedema de outras doenças, como o linfedema ou alterações vasculares das veias e artérias nas pernas.



CAPÍTULO 2

@ Z A I A R A S A S S B I O M E D I C A

PRINCIPAIS SINAIS DA DOENÇA

Celulite e excesso
de gordura nas
pernas, glúteos e
culotes;



Inchaço e
nódulos nas
coxas;



Câimbras
com
frequência;



Sensação de
dor e peso nas
pernas;



Hematomas
com
facilidade;



Vasinhos e
varizes;



Após perda de peso,
emagrecimento na
cintura, mas não nas
pernas;

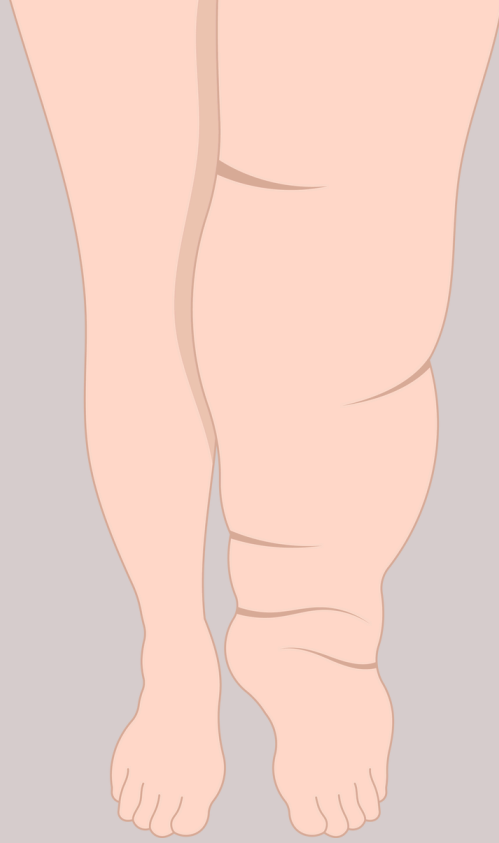


Piora dos sintomas
após a puberdade,
uso de hormônios,
gestação ou
menopausa.



- Um aumento gorduroso progressivo desproporcional e simétrico (bilateral) das pernas que pode incluir os quadris e as nádegas, geralmente com preservação dos pés.
- O sinal de Stemmer* é negativo em pacientes com lipedema puro, mas pode ser positivo em pacientes que tem uma combinação de lipedema e linfedema, conhecida como lipolinfedema.
- À palpação, o tecido subcutâneo aumentado pode ser granular a nodular. Dor à pressão e fácil formação de hematomas, que podem aparecer como petéquias (manchas vermelhas, marrons ou roxas).





- Um histórico de dieta e exercícios sem efeito aparente nas áreas de gordura do lipedema ou agravamento da desproporção corporal
- ***O sinal de Stemmer é considerado positivo quando não é possível pinçar e levantar a pele na base do segundo dedo do pé (ou da mão) devido ao espessamento da pele e tecidos subjacentes. A presença de um sinal de Stemmer positivo sugere a presença de linfedema.

PRINCIPAL CAUSA E FISIOPATOLOGIA

O lipedema acomete quase exclusivamente mulheres e são desencadeados quando há um desequilíbrio na relação entre o estrogênio e a progesterona - a predominância estrogênica. Nesta condição, os níveis de estrogênio encontram-se muito altos, gerando um acúmulo de gordura principalmente na região do quadril, coxas e culote. Inicia-se, então, a formação da celulite e lipedema nas mulheres.

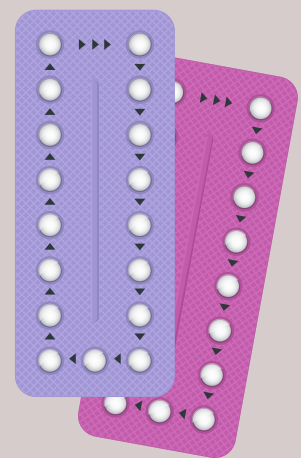
Entenda melhor: Os estrogênios são hormônios que regulam o metabolismo do tecido adiposo controlando a distribuição da gordura corporal. Os receptores de estrogênio estão presentes em altas concentrações no tecido adiposo dos membros inferiores, influenciando o metabolismo lipídico e promovendo o aumento da lipogênese (produção de gordura) e diminuição da lipólise (quebra de gordura) nessas áreas afetadas pelo lipedema.

PREDOMINÂNCIA ESTROGÊNICA

Como já mencionado, a predominância estrogênica é um desequilíbrio que acontece quando os níveis de estrogênio estão muito altos ou quando os níveis de progesterona estão muito baixos. Esse desequilíbrio hormonal atinge milhões de mulheres em todo o mundo e em quase todas as faixas etárias, podendo ocorrer durante a puberdade, período reprodutivo, perimenopausa e menopausa e pode causar uma grande variedade de sintomas.

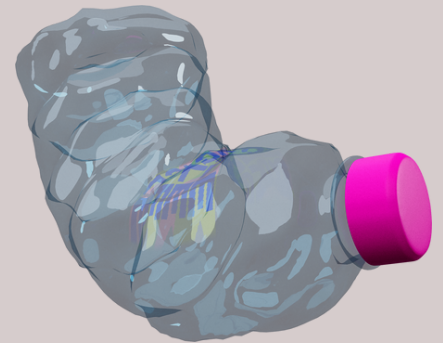
Os principais fatores para a ocorrência desse desequilíbrio são:

USO DE ANTICONCEPCIONAIS: O uso de anticoncepcionais causa um aumento significativo no nível de estrogênio no corpo, desequilibrando rapidamente a balança hormonal.

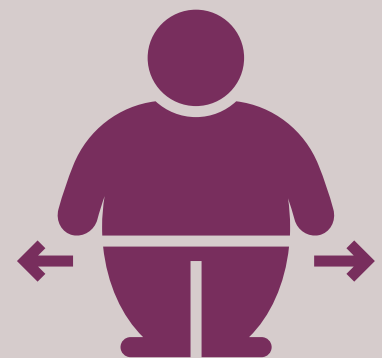


CONTAMINAÇÃO POR XENOESTRÓGENOS:

Xenoestrógenos são substâncias que imitam o comportamento do estrogênio. Os plásticos, por conterem o Bisfenol A, são os principais. Também são importantes os pesticidas e agrotóxicos em geral.



SOBREPESO E OBESIDADE: O excesso de células adiposas aumenta a produção de uma enzima chamada aromatase, que converte a testosterona em estrogênio, aumentando o nível deste último no corpo.



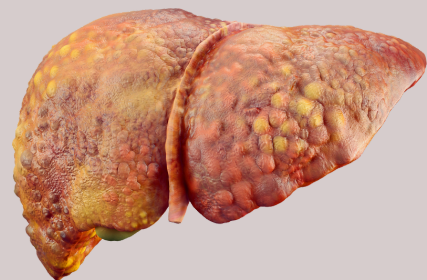
ALIMENTAÇÃO INFLAMATÓRIA, RICA EM SÓDIO E FITOESTRÓGENOS:

Excesso de açúcar, álcool, carboidratos refinados, alimentos processados, óleos vegetais industrializados, sal refinado, soja não fermentada.



FÍGADO SOBRECARRREGADO: O

fígado é responsável pelo metabolismo do estrogênio. Se este órgão estiver sobrecarregado, sua função pode ficar prejudicada e o estrogênio que deveria ser eliminado acaba permanecendo e se acumulando no organismo.



DIETA POBRE EM FIBRAS: Com uma flora intestinal pobre e a mobilidade intestinal lenta, o estrogênio acaba ficando muito tempo no intestino, sendo reabsorvido na corrente sanguínea.

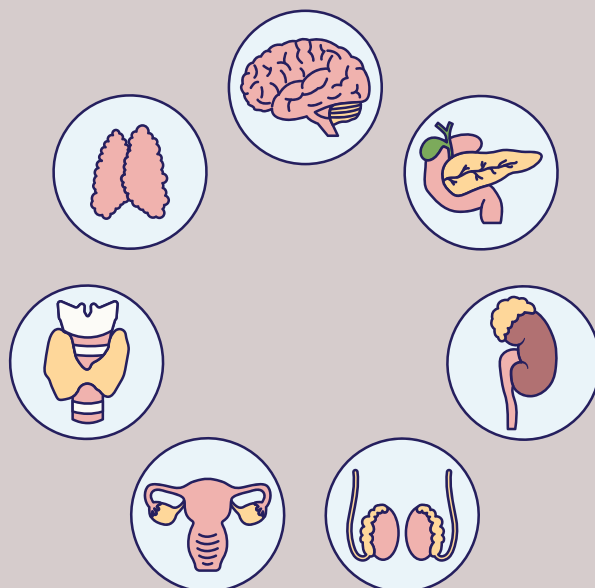


ESTRESSE CRÔNICO: O excesso de estresse na mulher faz com que suas glândulas suprarrenais "roubem" o precursor da progesterona e o utilize para produzir cortisol, diminuindo os níveis de progesterona no corpo.



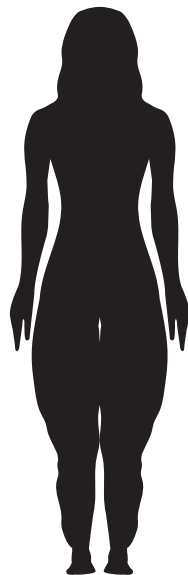
O LIPEDEMA NÃO É APENAS GORDURA, TRATA-SE DE UMA DISFUNÇÃO SISTÊMICA, DE CAUSAS COMPLEXAS E MULTIFATORIAIS, que envolve diferentes sistemas e órgãos: hormonal, linfático, circulatório, nutricional, emocional, dentre outros.

Lipedema não é apenas gordura anormal ou dolorosa, também é fibrose e fluido. As células de gordura do lipedema fazem parte de um sistema maior de tecido conjuntivo frouxo. **POR ISSO, DEVIDO AO TRIO DE GORDURA, FIBROSE E FLUIDO, É ALTAMENTE RESISTENTE A DIETAS, EXERCÍCIOS E CIRURGIA BARIÁTRICA.**



INFLAMAÇÃO E LIPEDEMA

O lipedema é uma condição vascular e inflamatória crônica, onde a gordura, diferente da obesidade, tende a formar nódulos e fibrose no tecido subcutâneo e apresenta um componente inflamatório importante. Em indivíduos com lipedema, a quantidade de macrófagos (células de defesa) encontrada em torno dos adipócitos é significativamente maior na pele e na gordura. Além disso, durante crises inflamatórias, pode ocorrer um aumento na dor e na deposição de gordura nos membros inferiores. Alguns medicamentos, como corticoides, anticoncepcionais ou hormônios sintéticos e certos alimentos podem causar intolerância e um processo inflamatório de baixo grau, piorando o quadro do lipedema.



POR ISSO, EVITAR AS CAUSAS DAS INFLAMAÇÕES E AMENIZAR OS SINTOMAS É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA A QUALIDADE DE VIDA DA MULHER.

Veja a seguir alguns pontos importantes a seguir →

- Reduzir o consumo de álcool e cafeína;
- Eliminar ou reduzir o consumo de alimentos potencialmente alergênicos e ricos em conservantes, como os industrializados; Evitar carnes processadas (mortadela, salame e salsicha);
- Evitar o consumo exagerado de carne vermelha rica em gordura (costela, bacon e picanha);
- Reduzir gordura trans, açúcares refinados e adoçantes;
- Reduzir o estresse e buscar ter um sono de qualidade;
- Fazer exercícios aeróbicos de baixo impacto e para fortalecimento;
- Consumir uma grande variedade de grãos integrais, frutas frescas e legumes;
- Escolher aves sem pele, peixe, ovos e iogurte grego sem gordura;
- Escolher gorduras monoinsaturadas (azeite, abacate e nozes) e ômega-3 (salmão, atum, sardinha, nozes e linhaça) rico em DHA.

DORES NO LIPEDEMA: O LIPEDEMA É TAMBÉM CHAMADO DE "SÍNDROME DA GORDURA DOLOROSA"

Devido à sensibilidade e dor que muitas pacientes sentem ao aplicar pressão nas extremidades afetadas. A intensidade da dor pode variar de leve à forte, e pode ser relatada como uma sensação de peso, pressão, sensibilidade ao toque ou dor constante. Como já vimos, o lipedema é uma doença que, se não tratada, tende a avançar com o tempo e apresentar diversas complicações. À medida que o lipedema se desenvolve em etapas, o nível de dor e sensibilidade podem aumentar e a mulher ter sua qualidade de vida bastante prejudicada, pois o acúmulo crescente de gordura nas extremidades inferiores pode levar à diminuição da mobilidade e danos nos quadris e joelhos.



E O QUE PODE SER FEITO PARA ALIVIAR?

01.COMPRESSÃO E

ELEVAÇÃO: O uso de meias compressivas ou fitas também conhecidas como tapings melhoram o retorno venoso e ajudam a reduzir a dor e cansaço nas pernas. Além disso, manter as pernas e braços elevados por alguns minutos ajuda a melhorar a circulação e aliviar o desconforto.



02.EXERCÍCIOS

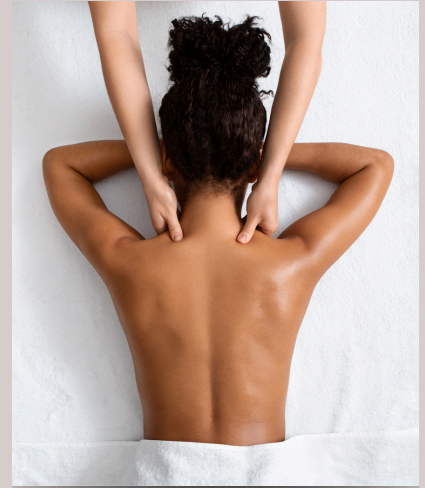
ADEQUADOS: Praticar regularmente exercícios de baixo impacto, como caminhada, hidroginástica ou natação, melhora a circulação sanguínea e promove o alívio das dores relacionadas ao lipedema.



E O QUE PODE SER FEITO PARA ALIVIAR?

03.MASSAGEM

TERAPÊUTICA: A drenagem linfática pode contribuir para a redução do inchaço, o aumento da circulação e alívio das dores do lipedema. Certifique-se de escolher um profissional que entenda dessa disfunção para obter os resultados desejados.



04. PLATAFORMA VIBRATÓRIA/ ATIVADOR MUSCULAR E CIRCULATÓRIO:

O uso desses equipamentos ajuda a diminuir o inchaço, melhorar a oxigenação e a circulação sanguínea, reduzindo a dor e desconforto nas pernas.



3

CAPÍTULO

@ Z A I A R A S A S S B I O M E D I C A

TRATAMENTO DO LIPEDEMA É MULTIDISCIPLINAR E DEVE INCLUIR

- **Consulta com Profissional Especializado:**

É importante procurar um profissional de saúde especializado em lipedema para avaliar o seu caso e definir o melhor plano de tratamento.

Importante: O lipedema é uma condição complexa e o tratamento deve ser individualizado, levando em consideração as necessidades e características de cada paciente.

- **Dieta Anti-Inflamatória:**

Embora as causas do lipedema não sejam de origem alimentar, uma dieta incorreta pode desencadear inflamação e agravar a evolução da doença;

Uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios, como peixes, sementes e nozes, pode ajudar a reduzir a inflamação e o desconforto associados ao lipedema. Sempre acompanhada por um nutricionista Integrativo.

TRATAMENTO DO LIPEDEMA É MULTIDISCIPLINAR E DEVE INCLUIR

- **Drenagem Linfática:**

A drenagem linfática manual pode ajudar a reduzir o inchaço e melhorar a circulação, sendo um tratamento complementar à intradermoterapia.

- **Intradermoterapia:**

A intradermoterapia com ativos corretos, pode ajudar a acelerar o metabolismo, quebrar células de gordura, além de agir fortalecer os músculos e combatendo a inflamação sistêmica o que pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto associados ao lipedema.

- **Exercícios de Baixo Impacto:**

Praticar exercícios de baixo impacto, como caminhada e natação, pode ajudar a melhorar a circulação e fortalecer os músculos, sem agravar os sintomas do lipedema.

•**Uso de Meias de Compressão:**

As meias de compressão podem ajudar a reduzir o inchaço e a dor nas pernas, especialmente em pessoas com lipedema.

•**Soroterapia:**

Baseado nas necessidades individuais de cada paciente, podemos utilizar nutracêuticos, fitoterápicos, vitaminas, minerais e antioxidantes de forma injetável para tratar e otimizar a recuperação mais eficiente do quadro do paciente.



TRATAMENTO CIRURGICO:

A cirurgia só é indicada em último caso, e quando indicada pode ser feita tanto por meio da lipoaspiração quanto da cirurgia plástica. A cirurgia ajuda a reduzir o volume de gordura e melhora a aparência física das pernas.

As intervenções podem ser feitas separadamente ou em combinação, dependendo da necessidade do paciente e da indicação de uma equipe multidisciplinar.

PROGNÓSTICO:

O Lipedema é uma condição progressiva que, se não tratada, pode avançar, piorar e dar origem a problemas secundários. O diferencial do tratamento Integrativo para Lipedema, é tratar as bases da Inflamação Sistêmica – Estresse Oxidativo, Inflamação e glicação. Arrumando terreno biológico, Suplementando de maneira correta e assertiva, através de bioativos, nutracêuticos, fitoterápicos, vitaminas, minerais e antioxidantes.

É POSSÍVEL PREVENIR O LIPEDEMA?

A RESPOSTA É SIM!

E existe um passo-a-passo para o sucesso.

- 1-Siga uma dieta natural e anti-inflamatória;
- 2-Pratique exercícios físicos regularmente;
- 3-Faça controle de peso;
- 4-Evite uso de hormônios sintéticos;
- 5-Corrigir a predominância estrogênica;
- 6-Minimizar a exposição aos xenoestrógenos;

...RELEMBRANDO: Cada vez que a mulher é bombardeada por taxas consideradas de estrogênio, (ex: puberdade, gravidez e uso de anticoncepcionais), ocorre uma modificação dos receptores periféricos de gordura localizados nos membros inferiores, que atraem e captam o estrogênio em excesso, desviando-o de seus órgãos habituais (útero, vagina e anexos). Como o estrogênio possui afinidade pelos adipócitos e também pela água, esse desequilíbrio induz a formação e acúmulo de uma gordura que se torna rançosa, promovendo um tecido desnutrido, mal oxigenado, desorganizado, sem elasticidade, cheio de toxinas e inflamação sistêmica.



CAPÍTULO

@ Z A I A R A S A S S B I O M E D I C A

ATIVOS QUE PODEM SER UTILIZADOS NO TRATAMENTO DO LIPEDEMA

Resveratrol: Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias- Reduz Estresse oxidativo, protegé as células intestinais da inflamação, combate radicais livres,

Curcumina: antiinflamatório e antioxidante potente para combater a inflamação sistêmica;

Vitamina D: Vai muito além do seu papel na saúde óssea. Ela atua como anti-inflamatório e imunomodulador e em caso de doenças inflamatórias como o lipedema, o ideal é manter níveis acima de 80.

Vitamina C e E: Tem excelentes propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, reduzindo a inflamação, otimizando a saúde vascular das pacientes.

Glutamina: Ajuda a manter a integridade da barreira mucosa do intestino. Prevenindo a síndrome do intestino permeável, onde há o extravazamento de toxinas nocivas do revestimento intestinal para a Corrente sanguínea, desencadeando respostas inflamatórias sistêmica.

5

CAPÍTULO

@ Z A I A R A S A S S B I O M E D I C A

CONCLUSÃO

O lipedema é uma condição crônica e progressiva que, além de impactar a estética corporal, compromete a qualidade de vida devido à dor, inflamação e dificuldade na mobilidade. Apesar de ser frequentemente confundido com obesidade, seu tratamento exige abordagens específicas que vão além da dieta e do exercício físico.

Nesse cenário, as terapias injetáveis surgem como uma solução inovadora e eficaz. Nutraceuticos, vitaminas e minerais voltados para a melhora da circulação e drenagem linfática têm demonstrado grande potencial na redução do volume de gordura doente, controle da inflamação e alívio dos sintomas.

Ao agir diretamente nas bases principais, essas terapias promovem resultados mais rápidos e eficazes, reduzindo o avanço da doença e melhorando a funcionalidade dos membros. Além disso, quando associadas a outros tratamentos como fisioterapia, drenagem linfática e mudanças no estilo de vida, proporcionam uma abordagem completa e personalizada para cada paciente.

Portanto, as terapias injetáveis representam um avanço significativo no manejo do lipedema, oferecendo uma alternativa minimamente invasiva para controle da condição e melhoria da qualidade de vida dos seus pacientes.



OBRIGADA POR LER!

Tratar os pacientes com individualidade é muito importante. Isso traz sucesso tanto para ele em qualidade de vida, quanto para você que buscou o melhor tratamento para ele.

M E S I G A E M

@ Z A I A R A S A S S B I O M E D I C A