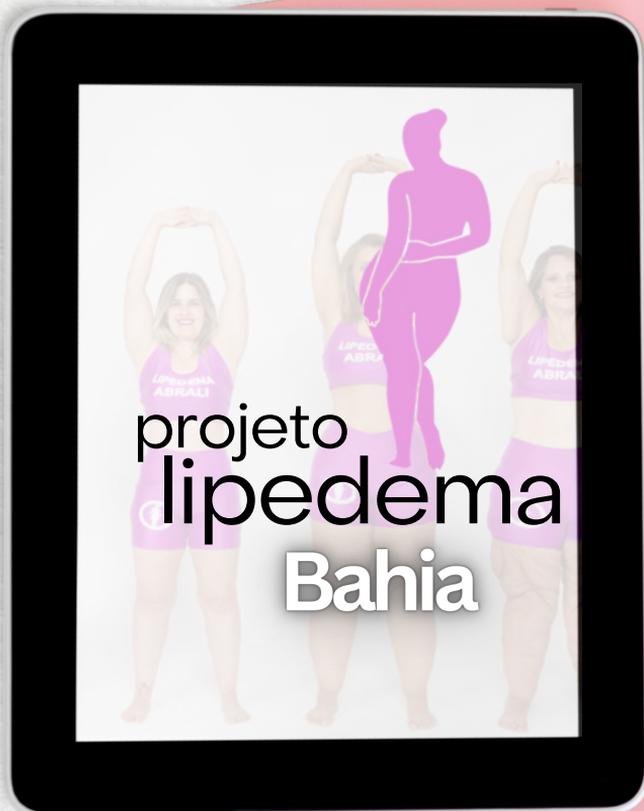


Lipedema

E-book

Dr. Felipe Góis



Introdução

O **Lipedema** é uma doença. Esta doença caracteriza-se por uma **acumulação desproporcional de gordura nas extremidades**, mais frequentemente nos membros inferiores, podendo em 30% dos casos envolver os membros superiores. Ainda que pareça uma doença nova, de que apenas recentemente se tem ouvido falar, esta doença foi descrita pela primeira vez na Clínica Mayo, por Allen e Hines, em 1940.

Além de um **acúmulo desproporcional de gordura**, o Lipedema caracteriza-se por **dor** e por uma **sensibilidade exagerada ao toque**, de acordo com o estado de inflamação que se acredita que caracteriza a doença. O **aparecimento de equimoses (pissaduras) fáceis e frequentes** representa também uma queixa comum. **Sensação de peso e de cansaço** são também frequentemente relatadas.

Esta doença atinge exclusivamente as mulheres e, ainda que não se tenha estabelecido de modo definitivo uma causa, parece ter uma base hereditária importante, ligada ao sexo feminino. Na maioria dos casos há alguém na família com o mesmo problema e, por isso, é frequente atribuir o formato da perna a constituição familiar.

As pacientes relatam que não conseguem perder volume nas pernas, apesar de se empenharem em dietas rigorosas e da perda ponderal que conseguem alcançar, graças à perda de volume noutras áreas do corpo (“parece que tenho dois corpos separados” ou “eu sinto que as minhas pernas são uma parte separada do meu corpo”, como tantas referem).

Neste guia, escrito pela Equipa Multidisciplinar Leg Clinic® dedicada ao Lipedema, fique a saber mais sobre a doença e qual o papel das diversas especialidades médicas no diagnóstico e tratamento.



Os 4 estágios da doença

Quando o Lipedema não é tratado, os sintomas podem aumentar ao longo dos anos. O diagnóstico precoce de um médico especialista e o início de tratamento adequado são extremamente importantes para evitar uma progressão da doença.

Esta é uma doença que pode atingir 4 diferentes estágios:

- **Estágio I:** a pele é lisa/suave, apresentando dor leve e hematomas menos frequentes; o inchaço aumenta durante o dia e pode diminuir com o descanso e a elevação dos membros; a drenagem linfática apresenta grandes resultados; responde bem ao tratamento.
- **Estágio II:** a pele tem marcas de "celulite"; presença de dor e hematomas mais frequentes; o edema aumenta durante o dia, com melhora parcial após repouso e elevação dos membros; pode responder bem ao tratamento.
- **Estágio III:** o tecido conectivo está endurecido; presença de dor, alterações posturais e edema presente e persistente; grandes áreas de gordura que se sobrepõem; menos responsivo a algumas modalidades de tratamento.
- **Estágio IV:** fibrosclerose, possivelmente com associação ao Linfedema; edema consistente presente; todos os sintomas aumentados além de alterações incapacitantes na qualidade de vida; grandes áreas de gordura que se sobrepõem; também conhecido como Lipo-linfedema; menos responsivo a algumas modalidades de tratamento.



O papel da Cirurgia Vascular

O papel da Cirurgia Vascular é preponderante já que a maioria dos pacientes procura, em primeira linha esta especialidade por “inchaço das pernas”.

Com efeito, uma das principais queixas é “retenção de líquidos” ou “inchaço”, que, na verdade, é gordura do Lipedema.

Assim, o cirurgião vascular deverá estar familiarizado com a doença e com o seu reconhecimento de modo a fazer o diagnóstico e a orientar o tratamento.

Cabe, assim, ao Cirurgião Vascular a responsabilidade de valorizar as queixas da paciente, uma vez que não existe nenhum exame que faça o diagnóstico de Lipedema.



O papel da Cirurgia Plástica

Tratamento cirúrgico do Lipedema

A abordagem cirúrgica do Lipedema está indicada quando, apesar do tratamento conservador, há persistência dos sintomas com uma interferência significativa na qualidade de vida.

As técnicas cirúrgicas para o lipedema são específicas e devem ser realizadas por cirurgiões com experiência e conhecimento da doença.

As técnicas existentes incluem a lipoaspiração e a cirurgia redutora.

O plano de tratamento deverá sempre ser individualizado a cada paciente, podendo ser necessária mais do que uma sessão.

Lipoaspiração

A lipoaspiração no Lipedema destina-se a eliminar os depósitos de gordura resistentes ao tratamento conservador, estando associada a diminuição das queixas de dor e sensação de peso, bem como diminuição do volume e melhoria da qualidade de vida. A Water-Assisted Liposuction (WAL) é o procedimento de eleição, por ser o menos agressivo para a circulação linfática.

Outra técnica aplicável no Lipedema é a lipoaspiração tumescente, na qual um grande volume de líquido é injectado nas pernas previamente à aspiração de gordura para evitar lesão do sistema linfático.

Cirurgia Redutora

Nos estádios avançados da doença, quando os depósitos de gordura estão já associados a fibrose importante, a lipoaspiração isoladamente não será suficiente. Nesses casos está indicada a cirurgia aberta (dermatofibrolipectomia) para redução do volume do membro.



O papel da Nutrição



A Nutrição é um dos pilares do tratamento conservador do Lipedema e, embora não tenha uma influência direta na distribuição desproporcional de gordura, a alteração dos hábitos alimentares pode ser uma mais-valia na redução da dor e da inflamação, melhorando o prognóstico e a qualidade de vida.

De facto, a manutenção de um peso corporal normal assume um papel relevante, uma vez que o excesso de peso e a obesidade contribuem para o agravamento desta condição. A par disso, uma alimentação que inclua alimentos ricos em vitamina A, C, E, selénio, zinco, ácidos gordos ómega-3 e fitoquímicos parece contribuir para o controlo da inflamação. Neste contexto, devem ser privilegiados os alimentos de origem vegetal com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, como hortofrutícolas, frutos oleaginosos, sementes, leguminosas e cereais integrais. Devem, sim, evitar-se os alimentos processados e carnes vermelhas.

Outras abordagens parecem ter benefícios, nomeadamente a dieta cetogénica, embora contraindicada em pacientes com determinadas patologias. Contudo, são necessários mais estudos para confirmar qual a melhor estratégia para o tratamento do Lipedema. Assim sendo, a título de conclusão, importa salientar que cada caso é um caso e deve ser avaliado individualmente. Consulte um Nutricionista que defina a melhor estratégia para o seu caso, em função das suas preferências e necessidades.

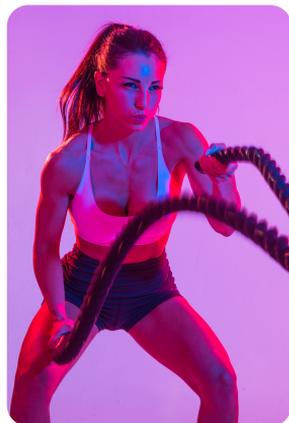
e do exercício físico

No que se refere a exercício, pouco se tem escrito sobre treinos específicos para Lipedema.

A experiência e o que sabemos da patologia mostra que os exercícios em água e em placas vibratórias (como por exemplo a Power Plate®) podem ter alguma vantagem.

Contudo, qualquer exercício será melhor do que nenhum. Deve sim evitar-se exercícios com muita carga que poderão aumentar o estado de inflamação.

Os exercícios aquáticos têm particular interesse pelos benefícios da pressão hidrostática que tem um efeito direto na redução do edema. Entre estes salienta-se o aqua-jogging e hidrobike. Estes exercícios são também isentos de impacto e, por isso, amigáveis para as articulações.



Dr Felipe Góis

- Cirurgião Plástico com título de especialista concedido pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.
- Mestre pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) - Escola Paulista de Medicina,
- Residência Médica em Cirurgia Plástica pelo renomado Serviço de Cirurgia Plástica "Osvaldo Saldanha"
- Graduação em Medicina pela Universidade Federal de Campina Grande

CRM BA24345 / RQE 18022

@dr.felipegois
www.felipegois.com

ACREDITE !

Nós podemos
ajudar **VOCÊ !**

Agendamento:
(71)98218-5820

Dr. Felipe Góis

fg

**DR. FELIPE
GÓIS**

Cirurgião plástico
CRM BA-23345/ RQE 18022

projeto



lipedema
Bahia

Dr Felipe Góis

Mestre UNIFESP

Cirurgião Plástico SBCP

Cirurgia Plástica HMS

