

Você emagrece, faz dieta, mas a gordura nas pernas e no quadril, acompanhada de dor e sensação de peso, não vai embora? Pode ser lipedema. Doença crônica e ainda pouco conhecida, a condição causa desproporção corporal e vai muito além da estética

POR JÚLIA CHRISTINE\*

Muitas vezes confundido com obesidade e retenção de líquido, o lipedema é uma doença caracterizada por inflamação crônica, que provoca acúmulo desproporcional de gordura na região do quadril, das coxas e das pernas e, em alguns casos, nos braços. Além disso, a condição é genética, com forte influência hormonal e inflamatória, e acomete quase exclusivamente mulheres, especialmente devido às mudanças hormonais associadas a fases como puberdade e gravidez. Diante disso, especialistas asseguram que o tratamento do lipedema é multidisciplinar e deve ser individualizado, com acompanhamento nutricional, terapias físicas e exercícios específicos.

Nesse contexto, a cirurgiã vascular Cristienne Souza explica que, diferentemente da obesidade, em que a gordura pode se acumular de forma global, no lipedema ela tende a se concentrar nos membros e no quadril, poupando pés e mãos. Além disso, a condição costuma ser resistente a dietas comuns e exercícios rotineiros, o que dificulta o controle apenas com medidas convencionais. "No lipedema, a paciente emagrece no rosto e no tronco, mas os membros afetados continuam volumosos e doloridos."

No consultório, o diagnóstico é essencialmente clínico. "Não existe exame de sangue que aponte o lipedema. Realizamos uma anamnese detalhada e o exame físico, que inclui a palpação da textura da gordura e a verificação de pontos de dor", afirma a cirurgiã. Durante a consulta, também

pode ser realizado o ultrassom dermatológico, que ajuda a avaliar o comprometimento dos tecidos e medir a espessura do tecido subcutâneo. Além disso, o ecodoppler venoso pode ser solicitado para avaliar a circulação, que pode estar comprometida. Em alguns casos, outros exames também são indicados para descartar doenças associadas, a depender dos achados clínicos.

Uma vez diagnosticado, o tratamento é voltado para estratégias que reduzam a inflamação e melhorem a qualidade de vida. Somam-se a isso terapias físicas complexas e tecnologias que atuam na circulação, na inflamação, nas fibroses e no contorno corporal. Nos casos mais avançados, a cirurgia pode ser indicada. "A lipoaspiração específica para lipedema, quando bem indicada e realizada por equipe experiente, pode reduzir o volume, aliviar sintomas e melhorar a mobilidade", destaca Cristienne.

O impacto da doença vai muito além da estética, afetando diretamente a autoestima dos pacientes, que, muitas vezes, lidam com frustração por não verem resultados mesmo com dieta e exercício, além da incompreensão sobre o próprio corpo. A sensação de desproporção, somada à dor e às limitações físicas, pode gerar insegurança e impactar a relação com a própria imagem. Para melhorar o bem-estar no cotidiano, Cristienne recomenda o controle da inflamação por meio da alimentação, sono regular e manejo do estresse, destacando, ainda, que acolhimento, informação de qualidade e suporte profissional fazem toda a diferença na jornada desses pacientes.

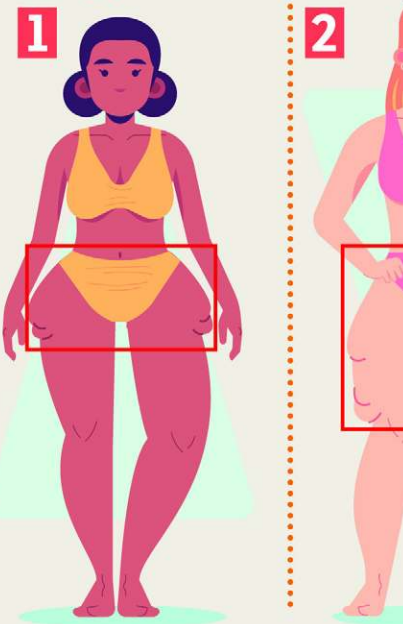
**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

# Além

## SINTOMAS

- Aumento desproporcional de gordura em pernas, quadril e, em alguns casos, braços
- Dor ao toque e sensibilidade nas áreas afetadas
- Sensação de peso constante nos membros
- Facilidade para hematomas, mesmo sem batidas aparentes
- Inchaço no decorrer do dia, que pode piorar com longos períodos em pé
- Dificuldade de emagrecimento nas regiões afetadas, mesmo com dieta e exercício
- Aspecto irregular da pele, semelhante à celulite
- Progressão gradual, com aumento do volume ao longo do tempo

## TIPOS



## DIAGNÓSTICO

- O diagnóstico do lipedema é essencialmente clínico, ou seja, feito a partir da avaliação do médico. Durante a consulta, são analisados o histórico da paciente, os sintomas e as características do corpo, além da realização do exame físico, que inclui o toque na região afetada para identificar dor, sensibilidade e alterações na textura da gordura. Exames de imagem, como o ultrassom dermatológico, podem ser utilizados como complemento para avaliar o tecido subcutâneo e auxiliar na confirmação, além de descartar outras doenças. O ecodoppler venoso também pode ser solicitado para avaliar a circulação e identificar possíveis alterações associadas.

## TRATAMENTO

- **Alimentação anti-inflamatória:** ajuda a controlar o processo inflamatório associado à doença
- **Acompanhamento nutricional:** orienta a dieta e auxilia no controle do peso
- **Meias de compressão:** melhoram a circulação e reduzem o inchaço e o desconforto
- **Atividade física:** exercícios de baixo impacto, como caminhada, natação e musculação, ajudam na mobilidade e nos sintomas
- **Terapias físicas:** técnicas que estimulam a circulação e auxiliam na redução da dor e da fibrose
- **Cirurgia:** em casos mais avançados, a lipoaspiração específica para lipedema pode reduzir o volume e melhorar a qualidade de vida