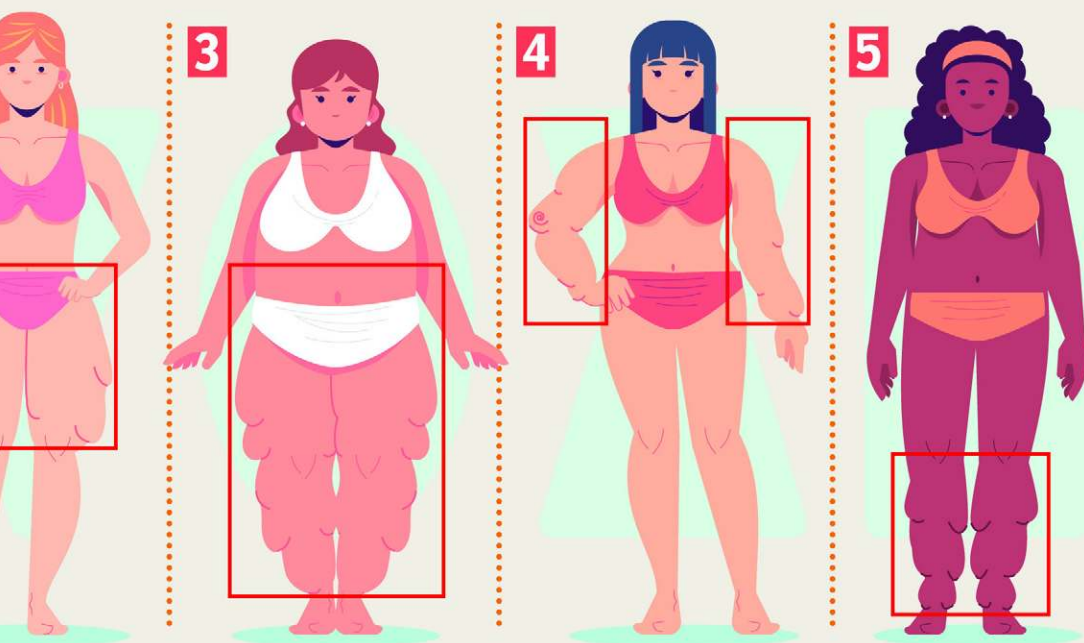


do peso



CANETAS EMAGRECEDORAS

■ Medicamentos injetáveis utilizados para emagrecimento, conhecidos como “canetas emagrecedoras”, podem até ajudar na perda de peso geral, mas não tratam o lipedema. Esses fármacos atuam principalmente no controle do apetite e do metabolismo, promovendo redução de peso de forma global, e não localizada, enquanto a gordura do lipedema tem características inflamatórias e comportamento diferente da gordura comum, sendo mais resistente. Além disso, o uso sem acompanhamento médico não é recomendado, pois pode causar efeitos colaterais como náuseas, dor abdominal e alterações gastrointestinais, e, em alguns casos, gerar frustração, já que o corpo emagrece de forma desigual, mantendo o volume nos membros afetados.

APARÊNCIA DE CELULITE

■ O lipedema pode ser confundido com celulite devido ao aspecto irregular da pele, com ondulações e aparência de “casca de laranja”. No entanto, enquanto a celulite é uma alteração estética comum, o lipedema é uma doença crônica, que envolve dor, sensibilidade e acúmulo anormal de gordura.

DIFERENÇA ENTRE LINFEDEMA E LIPEDEMA

■ Apesar de semelhantes à primeira vista, linfedema e lipedema são condições diferentes. O linfedema é causado por uma falha no sistema linfático, levando ao acúmulo de líquido e inchaço, geralmente assimétrico e que pode atingir pés e mãos. Já o lipedema envolve acúmulo de gordura inflamada, é geralmente simétrico e costuma poupar essas extremidades. Além disso, o lipedema está associado à dor e à sensibilidade, o que nem sempre ocorre no linfedema.

Palavra do especialista

Treinos intensos ajudam ou pioram o lipedema? Por que exercícios de alto impacto podem aumentar dor, inchaço e hematomas?

O exercício físico é um dos pilares do tratamento do lipedema, especialmente quando associado à dieta, à perda de peso e à fisioterapia. Ele ajuda a distribuir melhor a gordura no corpo, aumenta a massa muscular e contribui para elevar o gasto energético, além de reduzir a resistência à insulina. No entanto, quando realizado de forma muito intensa, pode piorar os sintomas, já que o corpo da paciente com lipedema apresenta inflamação crônica e alterações na drenagem venosa e linfática. Isso favorece o acúmulo de ácido lático, aumentando a dor, o inchaço e a formação de hematomas, além de gerar sobrecarga nas articulações, que muitas vezes já estão fragilizadas.

Qual é o tipo de atividade física mais indicado para quem tem lipedema e qual a importância do acompanhamento profissional nesses casos?

As atividades físicas mais indicadas são as de baixo impacto, como caminhada, musculação leve a moderada, pilates, ioga e exercícios na água, como natação e hidroginástica. Esses exercícios ajudam no retorno venoso e linfático, reduzem o inchaço, auxiliam no controle da dor e melhoram a mobilidade. O acompanhamento profissional é fundamental para adaptar os treinos às limitações de cada paciente, evitar sobrecarga e garantir mais segurança e eficácia no tratamento.

Qual a importância do acompanhamento multidisciplinar (médico, nutricional, físico e psicológico) no tratamento da doença?

O acompanhamento multidisciplinar é essencial no tratamento do lipedema, pois a doença envolve diferentes aspectos do organismo e da qualidade de vida. O médico é responsável pelo diagnóstico e pela condução clínica; o nutricionista atua no controle da inflamação por meio da alimentação; o profissional de educação física orienta a prática adequada de exercícios; e o suporte psicológico pode ser importante diante do impacto emocional da doença. Esse cuidado integrado permite um tratamento mais completo e melhores resultados a longo prazo.

Herik Oliveira, cirurgião vascular pela Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), da clínica Angioven