



## Mês de Conscientização do Lipedema

Por: *Joana de Carvalho*

quarta-feira, 30 junho 2021 17:11

### **No âmbito do Mês de Conscientização do Lipedema, a especialista em Angiologia e Cirurgia Vascular Joana de Carvalho dá o seu parecer sobre a doença e o respetivo impacto.**

Lipedema é uma doença caracterizada por uma acumulação desproporcional de gordura nas extremidades, mais frequentemente nos membros inferiores.

Ainda que pareça uma doença nova, de descoberta recente, foi descrita pela primeira vez na Clínica Mayo, por Allen e Hines, em 1940.

Esta acumulação de gordura é acompanhada de dor e uma sensibilidade exagerada ao toque. O aparecimento de equimoses fáceis e frequentes é também uma queixa comum.

Esta doença atinge, praticamente de modo exclusivo, as mulheres e tem uma causa hereditária, ligada ao sexo feminino.

Na maioria dos casos há alguém na família com o mesmo problema - ouvimos frequentemente na consulta: “este formato de perna já é de família...” ou “lá em casa temos todas estas pernas”. Esta é uma das razões pelas quais é tao desvalorizada, sendo comumente atribuída a “constituição familiar”.

As pacientes relatam que não conseguem perder volume nas pernas, apesar do empenho em dietas variadas e da perda ponderal que conseguem graças à perda de volume noutras áreas do corpo (“parece que tenho 2 corpos separados”).

Muito longe de ser uma condição meramente estética, esta doença “das pernas gordas” pode levar a grande prejuízo da qualidade de vida e dificuldade de marcha por alteração das articulações.

Erradamente diagnosticada como obesidade, como característica constitucional familiar ou como linfedema, muitas vezes progride, sem diagnóstico correto e sem tratamento adequado, para estadios

mais avançados e de difícil regressão.

Infelizmente, esta é, de facto, uma situação pouco divulgada na população geral e negligenciada por parte dos profissionais de saúde.

As pacientes recorrem à consulta habitualmente com sentimentos de desânimo e frustração que não conseguem esconder. O diagnóstico de lipedema é, assim, recebido com grande alívio.

Após efetuado o diagnóstico, há várias medidas simples, não invasivas, que podem ser adotadas para melhorar não só a vertente estética mas também as queixas associadas. A chave do tratamento é controlar a inflamação que caracteriza e gera os sintomas do lipedema.

Estas medidas encontram as suas pedras basilares na nutrição e na prática de exercício.

O empenho e motivação da paciente são elementos cruciais ao sucesso, mas é importante que sejam direcionadas por especialistas em lipedema.

As medidas de nutrição passam, na maioria dos casos, por opções “anti-inflamatórias”, que variam de caso para caso e que, portanto, devem ser individualizadas. A dieta cetogénica é uma das que apresenta maior robustez científica no alívio das queixas relacionadas com o lipedema.

No que se refere a exercícios, pouco se tem escrito sobre treinos específicos para lipedema. A experiência e o que se sabe sobre a patologia mostra que os exercícios em água apresentam benefícios particulares.

O ponto chave é saber reconhecer e diagnosticar esta doença tão prevalente, de modo a tratar e evitar a sua progressão.