

LIMITED EDITION

EXCLUSIVE

LIMITED EDITION

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

Marissal Rios
Health Coach

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar e a minha família por serem pilares essenciais na minha vida.

Agradeço a cada paciente e admiradores do meu trabalho pela confiança.

Agradeço a Fernanda e a Alessandra, elas estão entre as primeiras pacientes portadoras de Lipedema, que atendi, e me fizeram ir em busca cada vez mais de conhecimento, proporcionando uma experiência única na prática, de uma doença tão pouco estudada, para que eu pudesse crescer e me tornar uma das poucas especialistas na área atualmente.

Agradeço a Nutrichef do Team Marissol Rios, Mari Ducas, pelo serviço de excelência que eleva o nível do nosso trabalho.

Marissol Rios

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

LIPPEDEMA

Lipedema é uma doença crônica, progressiva da gordura que ocorre principalmente em mulheres. É caracterizada por ser bilateral, com excesso simétrico de tecido gorduroso nos braços, mas principalmente pernas e tornozelos. A síndrome é uma inflamação que resulta em inchaço, dores e aspecto deformado da região afetada, e que piora a depender do tipo de alimentação e mudanças hormonais (por isso as mulheres são o alvo).



Foto: pacinete após intenso gatilho inflamatório desencadeado pela alimentação.

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

LIPEDEMA E OS NÚMEROS

Descrito pela primeira vez nos anos 40 nos Estados Unidos, o lipedema afeta uma em cada dez mulheres, o que soma cerca de 5 milhões de brasileiras.

11%

das mulheres tem lipedema, mas a maioria não sabe.

04

são os estágios de evolução do lipedema.

05

são os tipos de lipedema de acordo com a área do corpo afetada.

87%

dos pacientes com lipedema afirmam que a doença afeta a qualidade de vida.

90%

das pacientes com lipedema relatam dor diária.

2022

foi o ano em que o lipedema foi incluído como doença no CID - 11.

MANUAL DO LIPEDEMA
Meu corpo inflama

O CID

Ser pouco conhecida não só pelas pessoas, mas especialmente pelos profissionais, é um dos pontos de atenção, pois dificulta ajuda e não garante tratamento pelo SUS ou convênios. Mas recentemente a sociedade ganhou uma importante batalha: o Lipedema foi reconhecido como doença na nova Classificação Internacional de Doenças - o CID 11.

O CID, usado para padronizar mundialmente as doenças, é a "ferramenta" que acompanha a incidência e o avanço de diversas doenças e seus tratamentos. Com a ajuda da nova classificação, o Lipedema – cujo CID é o EF 02.2 - deixa de ser uma doença subdiagnosticada.

ICD-11

International Classification of Diseases 11th Revision

The global standard for diagnostic health information

MANUAL DO LIPEDEMA Meu corpo inflama

LINFEDEMA X LIPEDEMA

1. assimétrico - uni ou bilateral
2. junto de erisipela (processo infeccioso da pele)
3. início mole, depois duro
4. acomete todo membro
5. temperatura normal
6. stemmer positivo*
7. edema duro
8. indolor

1. simétrico - bilateral
2. sem formação de úlceras (sem episódio infeccioso)
3. mole e doloroso
4. entre a crista ilíaca e o tornozelo
5. temperatura elevada
6. stemmer negativo*
7. edema brando e elástico
8. dói



Sinal de Stemmer é um sinal de diagnóstico confiável para reconhecer o linfedema.

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

SINAL DE STEMMER

Um sinal de Stemmer positivo pode indicar linfedema.

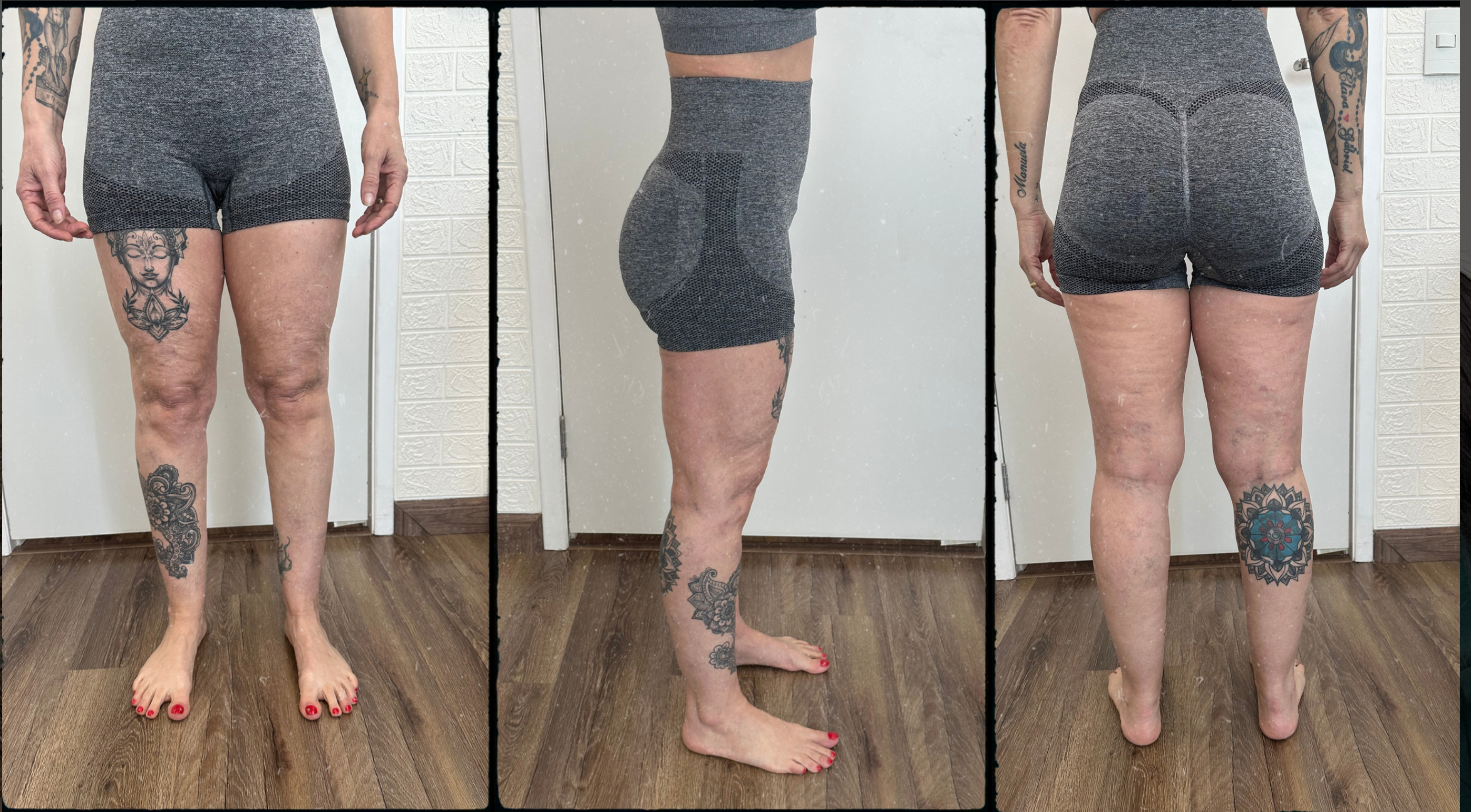
Isto é fácil de verificar em si próprio:

- Tente puxar para cima a pele do segundo dedo do pé com o indicador e o polegar. Se conseguir agarrar bem a pele, fala-se num sinal de Stemmer negativo. Neste caso, é provável que não exista linfedema.
- Se não conseguir puxar a pele para cima, fala-se de um sinal de Stemmer positivo, o que indica que pode ser linfedema.
- Compare as pregas da pele nos dedos indicados nos dois pés. No pé com um sinal de Stemmer positivo, as dobras estão nitidamente mais espessas.



MANUAL DO LIPEDEMA
Meu corpo inflama

SINTOMAS



- Apresentação simétrica, envolvendo ambas as pernas.
- Dor em tecido mole no repouso, ao caminhar ou ao tocar.
- Hipersensibilidade ao toque.
- Acúmulo de gordura da cintura até os joelhos ou tornozelos, as vezes com uma marca anelar acima do tornozelo.
- Pés livres de acometimento.
- Hipermobilidade.
- Coxins gordurosos acima, medial e abaixo dos joelhos.
- Nódulos gordurosos podem aumentar estresse na articulação causando marcha anormal e/ou dor aumentada nas articulações.
- Problemas nos joelhos que podem levar a alteração da marcha.
- Acúmulo de gordura nos braços em alguns estágios, as vezes com grande quantidade de gordura pendurada quando braço está esticado.

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

- Perda da elasticidade da pele.
- Dieta de restrição calórica tem pouco efeito.
- Hematomas fáceis e frequentes.
- Sinal de Stemmer negativo nos pés e mãos.
- Temperatura diminuída nos membros.
- Cansaço geral.
- Sensibilidade à pressão.
- Textura do membro é borrachosa.
- O início dos sintomas ocorrem na puberdade, gravidez ou menopausa.
- Aparecimento ou exacerbação pode ocorrer após cirurgia com anestesia geral.
- Pés e mãos geralmente são poupados antes do estágio IV de lipo-linfedema.



MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

ETIOLOGIA

A causa do lipedema ainda é desconhecida, embora suspeite-se de causas genéticas, metabólicas, inflamatórias e hormonais.

ESTÁGIOS



Estágio I: Pele é lisa/suave. o inchaço aumenta durante o dia e pode resolver com o descanso e elevação dos membros. Responde bem ao tratamento.

Estágio II: Pele tem marcas "identações", "celulite". Lipomas podem ocorrer. Eczema e erisipelas podem estar presentes. Edema aumenta durante o dia, com melhora parcial após repouso e elevação dos membros. Pode responder bem ao tratamento.

Estágio III: Tecido conectivo endurecido, fibroesclerose. Edema presente e consistente. Grandes áreas e massas de pele e gordura que se sobrepõe. Menos responsivo a algumas modalidades de tratamento.

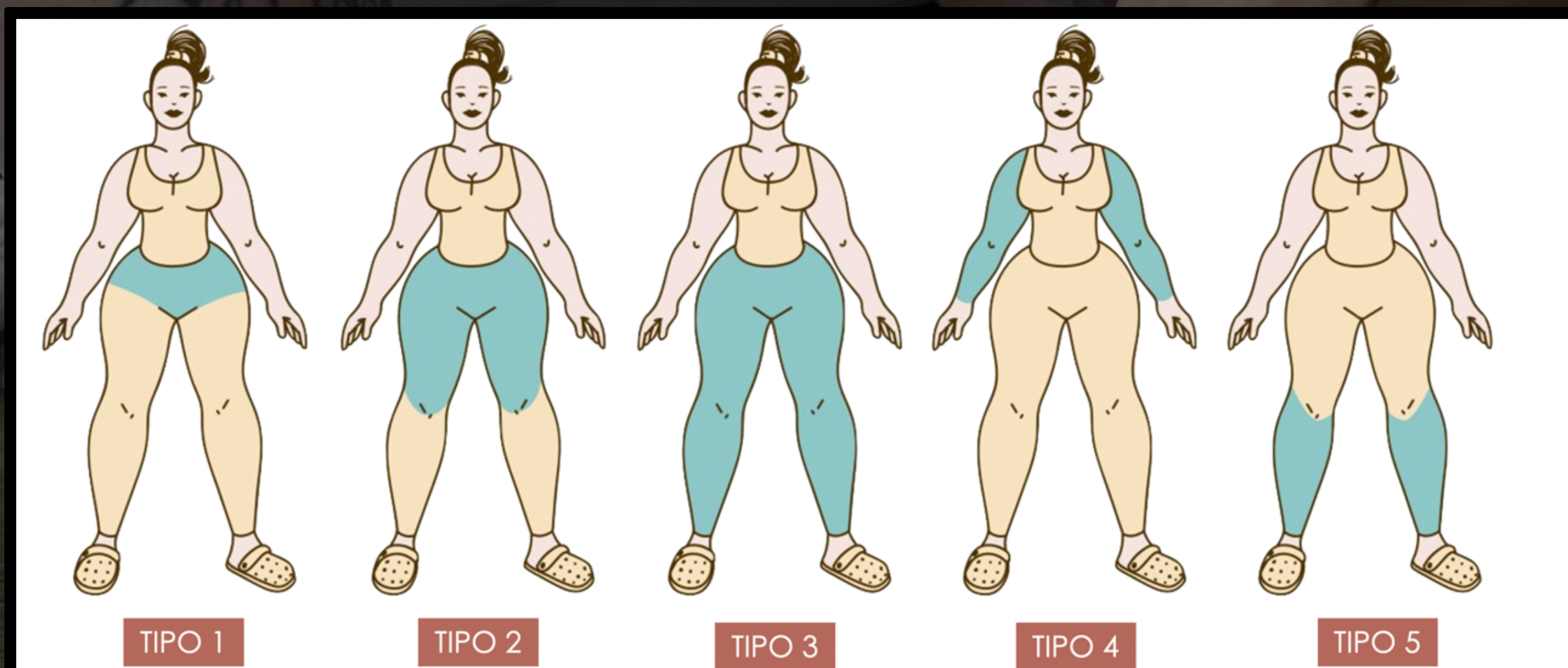
Estágio IV: Fibroesclerose. Edema consistente presente em grandes áreas e massas de pele e gordura que se sobrepõe. Também conhecido como Lipo-linfedema Menos responsivo a algumas modalidades de tratamento.

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

CLASSIFICAÇÃO

A desproporção na distribuição da gordura típica do lipedema também foi dividida em cinco tipos, de acordo com a área de acometimento. Alguns pacientes podem ser classificados em mais de um tipo.



Tipo I: pélvis, glúteos e quadril.

Tipo II: glúteos até os joelhos com coxim gorduroso dobrado em volta da parte de dentro do joelho.

Tipo III: glúteos até tornozelos.

Tipo IV: braços.

Tipo V: perna inferior.

MANUAL DO LIPEDEMA
Meu corpo inflama

LIPEDEMA X OBESIDADE

O lipedema é muitas vezes diagnosticado erroneamente como obesidade, adicionalmente, sobrepeso ou obesidade pode acompanhar a doença em 50% dos casos dificultando o processo diagnóstico.



Alguns exames como densitometria, avaliação física por dobras cutâneas, bioimpedancia e ultrassom podem auxiliar na diferenciação do lipedema de outras condições.

Apesar de Lipedema vir acompanhado de obesidade ou sobrepeso em boa parte dos casos, são condições diferentes. O Lipedema pode acometer pessoas sem sobrepeso, como é o caso da atleta de fisiculturismo da categoria biquíni na foto acima.

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico do lipedema é essencialmente clínico, definido pela desproporção simétrica do acúmulo de gordura nas extremidades inferiores acompanhada por queixas de edema ortostático, frequentemente acompanhada por dor.

- exame físico e anamnese
- questionário de rastreamento
- testes sanguíneos não existem, mas deve-se avaliar: marcadores tireoidianos e inflamatórios, vitaminas B e D.
- ultrassom
- bioimpedância e dobras cutâneas
- sinal de Stemmer (negativo para Lipedema, positivo para linfedema) e godet.



MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

MEU PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO FÍSICA

A avaliação física para a condição do Lipedema bem como para outras condições relacionadas a inflamação do tecido gorduroso precisam de técnicas específicas e associadas que respeitem as individualidades do paciente.

A BIOIMPEDÂNCIA

A bioimpedância é um procedimento não-invasivo, que não expõe à radiação e pode ser feita em praticamente qualquer situação. Sua análise é apropriada em sujeitos saudáveis e portadores de doenças crônicas, desde que com equação devidamente validada e correlacionada com sexo, idade e grupo étnico. Entretanto em sujeitos com IMC extremos ou anormalidades de hidratação não é recomendada de rotina.

O PROBLEMA

Sabemos hoje que situações de hiperhidratação e retenção hídrica hiper estimam o valor da massa magra, o que torna uma limitação desse método para indivíduos com Lipedema. Na prática clínica tenho observado que o tecido gorduroso do Lipedema, principalmente quando muito inflamado é lido como massa muscular.

MANUAL DO LIPEDEMA Meu corpo inflama

A SOLUÇÃO

Tendo em vista a rara disponibilidade de instrumentos objetivos para o rastreamento do lipedema em todo mundo e que dados referentes à qualidade de vida são importantes para evolução clínica, trago o que tenho usado em associação: questionário de rastreamento, circunferências e dobras cutâneas associadas a bioimpedância, ultrassom, mãos (pra mim o melhor - inclui sinal de stemmer). Tudo sempre associado a um olhar clínico individual.

QUESTIONÁRIO DE RASTREAMENTO

Marissol Rios
Health Coach

Dra Marissol Rios
CRN-3 55580
consultoriamarissol@gmail.com

Anamnese de consulta
Nome do paciente: Marissol

1) * Você sente que tem distribuição de gordura desproporcional ao resto do corpo nas pernas ?
Sim

2) * Você tem gordura nos tornozelos?
Sim

3) * Você tem problema para perder peso/gordura na parte de baixo do corpo?
sim

4) * Você sente dor com frequência nas pernas ?
Sim

5) * Você tem sensibilidade nas pernas ?
Sim

6) * Você tem inchaço com frequência nas pernas ?
Sim

7) * Você tem hematomas com frequência nas pernas?
Sim

8) * A dor e o inchaço de suas pernas melhoram quando você descansa e eleva as pernas?
Sim

9) * Durante um desses períodos: puberdade, gravidez, amamentação ou menopausa, você ganhou peso principalmente nas coxas/pernas, quadris, nádegas ou braços?
Sim

O questionário de rastreamento do lipedema é um instrumento prático, de fácil e rápida aplicação, que pode ser utilizado na nossa população para a identificação preliminar de possíveis pacientes com lipedema. Ele aumenta o nível de suspeição no momento da anamnese e do exame físico.

MANUAL DO LIPEDEMA Meu corpo inflama

CIRCUNFERÊNCIAS E DOBRAS CUTÂNEAS

Dobras cutâneas e circunferências são métodos simples e práticos que quando usados em conjunto com métodos preliminares como o questionário e outros métodos como ultrassom de avaliação da composição corporal - podem ser ótimos para identificar por exemplo os fatores limitantes trazidos pela bioimpedância.

SINAL DE GODET

O objetivo desse exame é identificar a presença de edema na região. Após ser pressionada por alguns segundos, a superfície examinada deve voltar ao normal em menos de 15 segundos. Nesse caso, dizemos que o alerta é negativo para o edema. Já se a área pressionada permanecer alterada por mais de 15 segundos, sem voltar ao normal, o resultado é positivo. Isto é, há presença do sinal de Godet, sinalizando algum edema que deve ser analisado.



MANUAL DO LIPEDEMA Meu corpo inflama

TRATAMENTO

Não há cura identificada no momento para o lipedema, mas a detecção precoce e tratamento podem reduzir os danos progressivos.

Pilares do tratamento conservador:

- Alimentação e controle intestinal
- Redução da inflamação
- Controle da dor
- Suplementação
- Hidratação
- Exercício físico
- Controle do estresse
- Sono reparador
- Drenagem e estética
- Melhorar o retorno linfático
- Suporte emocional

MANUAL DO LIPEDEMA
Meu corpo inflama

DIETA ANTI INFLAMATÓRIA



Está cada vez mais claro que a inflamação crônica é a causa de muitas doenças graves - incluindo doenças cardíacas, cânceres e Alzheimer.

Estresse, falta de exercício, predisposição genética e exposição a toxinas (como o fumo de tabaco), todos podem contribuir para a inflamação crônica. Mas, as escolhas alimentares desempenham um papel muito importante, e é aí que podemos fazer a diferença.

A aprendizagem de como alimentos específicos influenciam o processo inflamatório é a melhor estratégia para conter e reduzir os riscos de doença a longo prazo. A dieta anti-inflamatória é uma maneira de selecionar e preparar alimentos que tenham propriedades anti-inflamatórias, baseando-se no conhecimento científico de como podem ajudar o corpo a manter a saúde ótima. Uma dieta anti-inflamatória fornece energia, vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos essenciais e fitonutrientes.

MANUAL DO LIPEDEMA Meu corpo inflama

ALIMENTOS ANTI INFLAMATÓRIOS

1. Frutas Vermelhas
2. Peixes
3. Brócolis
4. Abacate
5. Chá Verde
6. Pimenta
7. Cogumelo
8. Uva
9. Açafrão E Gengibre
10. Azeite Extra Virgem



Como você pode ter notado, todos os alimentos citados são naturais. Nenhum é processado. E são justamente esses alimentos de verdade que trazem inúmeros benefícios para a sua saúde, mas mais importante do que uma lista pronta de alimentos é a abordagem da:

CONDUTA ANTI INFLAMATÓRIA

- Reduzir Alimentos industrializados ,
- Reduzir açúcares e carboidratos refinados,
- Sair do sedentarismo,
- Melhorar a qualidade de sono,
- Controlar seu estresse,
- Usar alimentos fontes de fitoquímicos,
- Associar o padrão antiinflamatório com o déficit calórico,

Individualidade e entender que apenas contar calorias não é a melhor opção.

MANUAL DO LIPEDEMA
Meu corpo inflama

ALIMENTOS PRÓ INFLAMATÓRIOS

- 1 – Açúcar e Xarope De Milho de Alta Frutose
- 2 – Gorduras Trans
- 3 – Carboidratos Refinados
- 4 – Álcool
- 5 – Carne Processada
- 6 - Leite e glúten
(avaliar individualidade)



SUPLEMENTAÇÃO

A melhor maneira de obter todas as vitaminas diárias, minerais e micronutrientes é comer uma dieta rica em alimentos frescos, com uma abundância de frutas e legumes.

Além disso, é possível complementar sua dieta com suplementação, desde que acompanhada por profissional:

- Vitamina C
- Vitamina E
- Selênio
- Carotenoides
- Ácido fólico
- Vitamina D
- Cálcio
- Omega
- Curcumina
- Coenzima Q10
- Ácido alfa-lipóico.

ATENÇÃO: Nenhuma suplementação deve ser tomada sem o acompanhamento PROFISSIONAL !!!

MANUAL DO LIPEDEMA
Meu corpo inflama

SUPLEMENTAÇÃO

Diosmina

A diosmina funciona como venotônico e como agente vasculoprotetor, induzindo a vasoconstrição, aumentando a resistência dos vascular e reduzindo a permeabilidade vascular.

Hesperidina

A Hesperidina é um fitoterápico de estrutura glicosídeo-flavonoídica, conhecido também como vitamina P ou citrina. É um protetor vascular que atua sobre a parede dos capilares e sobre a permeabilidade dos endotélis, resultando em uma atividade antiinflamatória e antiexsudativa.

Dimpless

É um ativo que possui potente propriedade anti-inflamatória e promove 70% de regressão do tecido fibroso e a sua substituição por tecido normal regenerado.

Bromelina

A bromelina é uma mistura de enzimas proteolíticas existente no abacaxi (cascas e hastes frutíferas) de alto peso molecular capaz de ser absorvida pelo trato gastrintestinal produzindo ações anti-inflamatórias.

Centella asiática

Além de ajudar no fortalecimento da imunidade, ela alivia dores — como as causadas pela inflamação — e combate os radicais livres em nosso organismo. O grande diferencial da Centella asiática em comparação com outras plantas medicinais é o poder de acelerar a cicatrização de forma significativa.

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

GATILHO INFLAMATÓRIO



O gatilho inflamatório pode ser desde o uso de alguma medicação (corticoide, hormônio, anticoncepcional) até alguma coisa que você está comendo e causando uma intolerância, associado a um processo inflamatório (importante diferenciar intolerância de alergia*)

E é aí que você mantém a inflamação ou as coloca em crise quando usa certos alimentos de forma descontrolada. Outros eventos como cirurgias podem desencadear a inflamação. A cirurgia de varizes por exemplo danifica o tecido gorduroso com Lipedema, aumentando a inflamação, o que dificulta muito a recuperação. Olhando para os gatilhos vemos que a alimentação é a mais comum a todos, por isso uma alimentação anti inflamatória é de extrema importância e evitar alimentos pró inflamatórios também, porém a individualidade é muito importante. Não devemos enquadrar os alimentos em listas prontas, pois as reações variam de indivíduo para indivíduo. O teste de intolerância alimentar pode direcionar algumas intolerâncias. O gatilho inflamatório pode acontecer com qualquer pessoa com sintomas gastro intestinais por exemplo, nas pessoas com Lipedema, o órgão fraco e afetado é o tecido subcutâneo gorduroso.

ALERGIA X INTOLERÂNCIA *

A alergia se dá por uma reação do sistema imunológico, tem reação rápida e requer ida ao hospital - por exemplo alergia que resulta em edema de glote. A intolerância acontece quando o organismo se mostra incapaz, de forma parcial ou total, de digerir um alimento - há um aumento da reação inflamatória a determinados alimentos e os sintomas podem aparecer 24, 48 e até 72hs, depois da ingestão do alimento.

MANUAL DO LIPEDEMA Meu corpo inflama

LIPEDEMA X GLÚTEN

Alimentos específicos podem agravar o lipedema e induzir inflamação. Por isso a nutrição desempenha um papel significativo no tratamento. As estratégias dietéticas atuais recomendam uma ingestão menor de carboidratos, em torno de 40% ou menos, e de forma geral envolvem a redução ou eliminação do consumo de glúten e a adoção de uma abordagem anti-inflamatória.

A ingestão de glúten pode aumentar a permeabilidade intestinal, e isso pode desencadear uma resposta imune e inflamatória. A doença celíaca é uma doença autoimune desencadeada diretamente pelo consumo de glúten. Os genes para antígenos de histocompatibilidade leucocitária (HLAs) HLA-DQ2 e HLA-DQ8 no cromossomo 6p21 são os fatores genéticos mais importantes que predisõem os indivíduos à doença celíaca.

Um estudo sugeriu uma associação entre a presença dos fatores genéticos mais importantes da doença celíaca com a inflamação no lipedema, especialmente quando combinada com a ingestão de glúten.

Na prática clínica, observa-se uma melhora em pacientes com lipedema após seguirem dietas que excluem o glúten, apesar da falta de uma ligação confirmada com o lipedema. É importante esclarecer que a pesquisa não estabelece um papel causal, mas observa um padrão associativo.

*Amato A C, Amato L L, Benitti D, et al. (July 09, 2023) Assessing the Prevalence of HLA-DQ2 and HLA-DQ8 in Lipedema Patients and the Potential Benefits of a Gluten-Free Diet. Cureus 15(7): e41594. DOI 10.7759/cureus.41594

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

LIPEDEMA X LIPOASPIRAÇÃO

A gordura corporal está distribuída em compartimentos subcutâneo, intramuscular e visceral, cada um destes locais armazena tecido adiposo com perfil hormonal diferente. Sabemos que a gordura visceral é a mais deletéria à saúde do ser humano, estando muito relacionadas com o risco de doenças cardiovasculares.

Apos uma Lipectomia - cirurgia de retirada de tecido adiposo subcutâneo, como se comporta a gordura visceral? Apesar da melhora da qualidade de vida e redução da dor com a cirurgia de lipectomia, é preciso levar em conta a possível recidiva da gordura, ela cresce novamente em alguns pacientes aonde foi feita a cirurgia e em outros a gordura pode crescer em local diferente de onde foi retirada. Se essa redistribuição, for na região visceral o risco pode não compensar os benefícios.

Será que não precisamos avaliar melhor, que o foco exclusivo na retirada da gordura ou o no bloqueio hormonal, pode trazer pioras a longo prazo ?

A redução de medidas após uma cirurgia estética pode mascarar dados importantes com relação à predição do conteúdo de gordura visceral e risco cardiovascular. É importante reforçar a importância de se mudar os hábitos de vida (reeducação alimentar e atividades físicas).

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

LIPEDEMA X LIPOASPIRAÇÃO

Um estudo observou diminuição significativa de medidas antropométricas. Porém, quando avaliado a espessura intra-abdominal, observou-se aumento nos números avaliados, demonstrando que a paciente não foi efetivamente emagrecida, pois houve aumento da gordura visceral.

Outro estudo concluiu que a massa de gordura não só é restaurado aos níveis basais em mulheres não obesas após lipoaspiração, mas é redistribuído abdominalmente. O efeito foi mantido após 1 ano nas coxas, mas um retorno lento da gordura foi aparente.

Em outra análise, os resultados indicaram que uma lipoaspiração abdominal de pequeno volume não induziu o recrescimento da gordura aspirada, mas desencadeou um aumento da gordura visceral 6 meses após a cirurgia.

Os depósitos de tecido adiposo subcutâneo parecem estar negativamente correlacionados com fatores de risco cardiovasculares, enquanto níveis mais elevados de tecido adiposo visceral têm sido fortemente associados à desregulação metabólica.

A lipectomia tem sido utilizada para melhoria da composição corporal e de fatores cardiometabólicos; entretanto, os resultados dos estudos que investigam os efeitos da lipoaspiração no perfil metabólico são inconsistentes e a maioria relata nenhuma alteração ou melhora em um ou mais fatores de risco cardiovascular. Além disso, sugere-se que a exclusão do tecido adiposo subcutâneo possa levar ao aumento do acúmulo visceral.

ELSEVIER

www.elsevier.es/endo

CROSSMARK

SHORT REVIEW

Different adipose tissue depots: Metabolic implications and effects of surgical removal

CrossMark

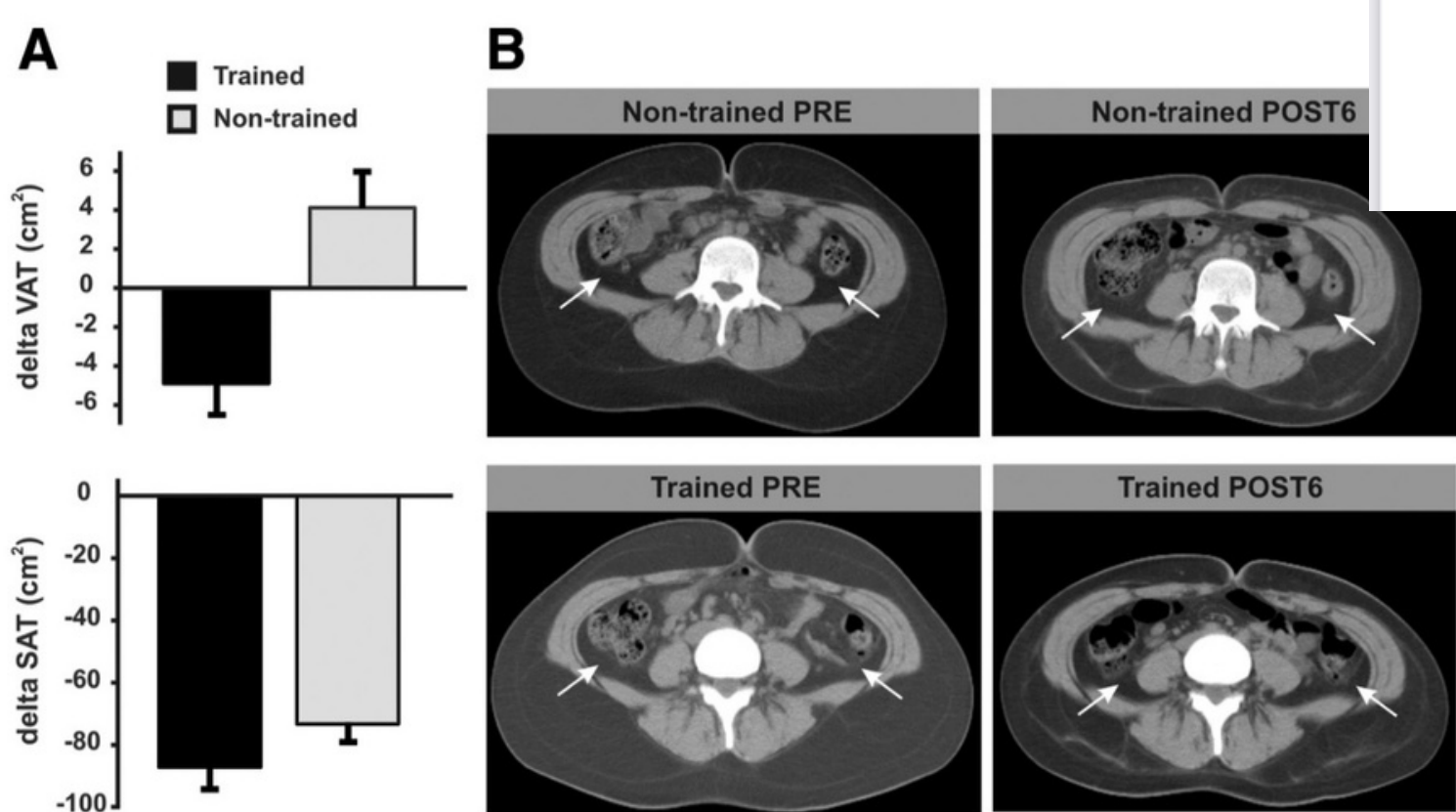
Aline Marcadenti^{a,b,*}, Erlon Oliveira de Abreu-Silva^c

Fat Redistribution Following Suction Lipectomy: Defense of Body Fat and Patterns of Restoration

Liposuction Induces a Compensatory Increase of Visceral Fat Which Is Effectively Counteracted by Physical Activity: A Randomized Trial

Fabiana Benatti, Marina Solis, Guilherme Artioli, Eduardo Montag, Vitor Painelli, Fábio Saito, Luciana Baptista, Luiz Augusto Costa, Rodrigo Neves, Marília Seelaender, Eduardo Ferrioli, Karina Pfrimer, Fernanda Lima, Hamilton Roschel, Bruno Gualano, and Antonio Lancha, Jr.

School of Physical Education and Sport (E.B., G.A., V.P., L.A.C., H.R., B.G., A.L.) Divisions of



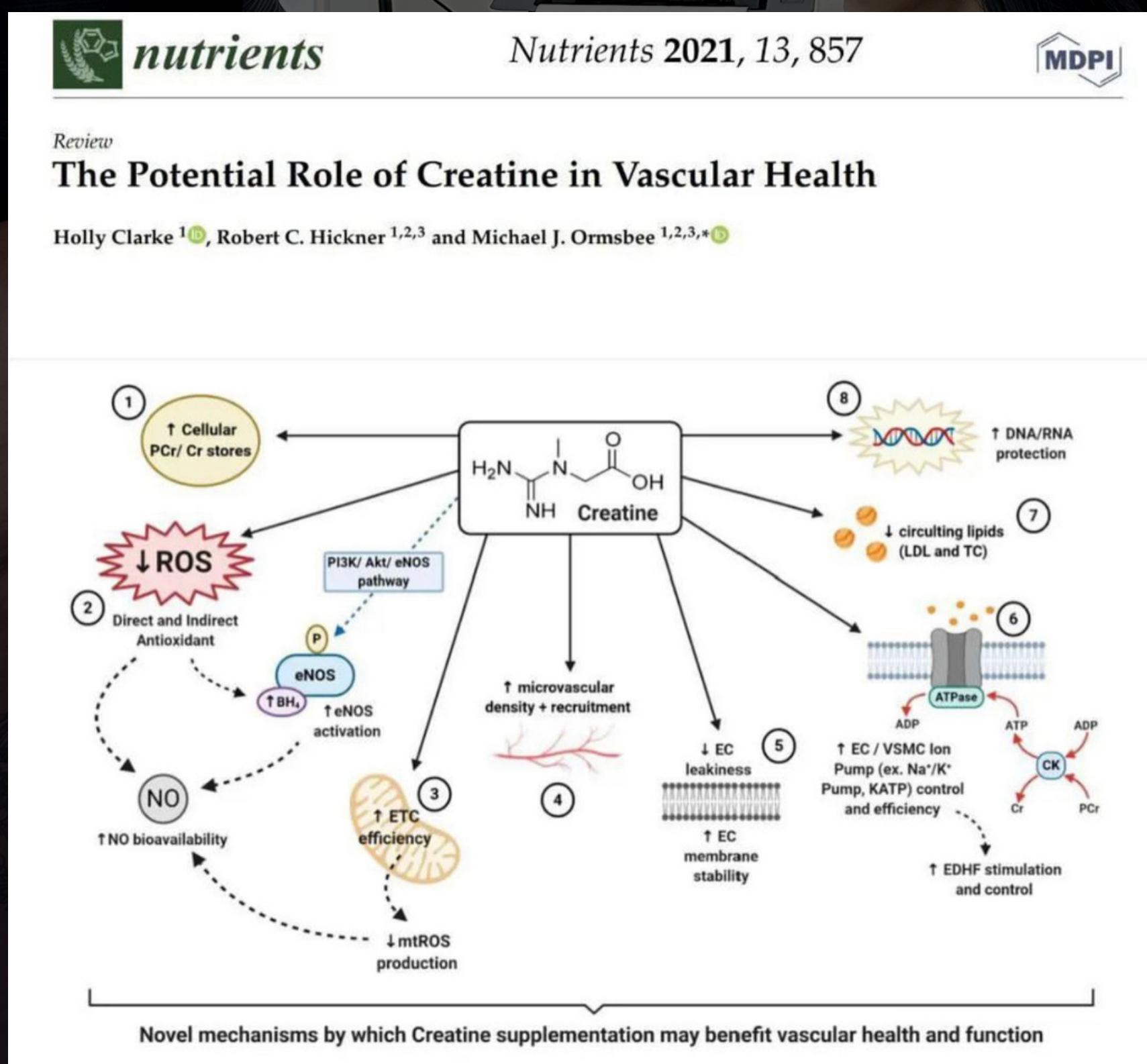
MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

LIPEDEMA X CREATINA

Muito se sabe sobre o uso da creatina no contexto do esporte, porém, seu uso no contexto clínico vem ganhando inúmeras evidências. Seu papel sobre a função vascular tem evidenciado o uso da creatina em forças cardiovasculares. E ainda o uso da creatina como coadjuvante no tratamento de algumas disfunções estéticas pode ser plausível. A creatina, tem atividade antioxidante e anti inflamatória e eleva, sobretudo, a síntese de óxido nítrico, melhorando a perfusão de oxigênio no tecido periférico, o que reduz a hipóxia tecidual (típico do tecido gorduroso inflamado).

O uso de 3 a 5g por dia é suficiente para manutenção da função vascular.



MANUAL DO LIPEDEMA Meu corpo inflama

LIPEDEMA X EXERCÍCIO

De forma geral os exercícios aquáticos são os melhores, por não terem impacto e ainda pelo toque da pele na água, que estimula o sistema linfático. Isso não significa que outros exercícios não possam ou não devam.

Caminhada, yoga, pilates...

A medida que o tecido do Lipedema cresce, há uma perda de massa muscular. Por isso o fortalecimento muscular é de extrema importância, e isso se faz com musculação. Lembrando que esse processo deve acontecer de forma lenta, para que não haja aumento da inflamação (sugere-se passar pelo processo de tonificação, depois fortalecimento e hipertrofia).

É possível fazer musculação e até corrida, respeitando sempre o contexto e individualidade.



MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

DESCUBRA SE VOCÊ TEM LIPEDEMA

1. Você sente que tem algo errado nas suas pernas, mas não sabe o que?
2. A parte de baixo do corpo é maior e desproporcional ao tronco/parte superior do corpo?
3. Você tem problema para perder peso, principalmente a parte de baixo do corpo?
4. Durante a puberdade, você ganhou peso principalmente nas coxas/pernas, quadris, nádegas ou braços?
5. Durante ou logo após a gravidez/ amamentação, você ganhou peso ou teve mudança nas suas coxas/pernas, quadris, nádegas e/ ou braços?
6. Durante a menopausa, você ganhou peso ou teve mudança nas suas coxas/pernas, quadris, nádegas e/ ou braços?
7. Suas pernas doem?
8. Você tem inchaço nas pernas?
9. Suas pernas ou braços formam hematomas facilmente?

O questionário de rastreamento do lipedema é um instrumento prático, de fácil e rápida aplicação, que pode ser utilizado em nossa população para a identificação de possíveis pacientes com lipedema, aumentando o nível de suspeição no momento da anamnese e exame físico. Se a maioria de suas respostas foram sim, busque ajuda profissional.

Development of a questionnaire and screening model for lipedema. Alexandre C., Lorena G., Vascular Journal. 2020.

MANUAL DO LIPEDEMA Meu corpo inflama

REDUZINDO A INFLAMAÇÃO

A inflamação crônica está presente em diversas condições além do Lipedema: doenças cardiovasculares, síndrome metabólica, obesidade, diabetes, síndrome do intestino irritável, malignidades (tumores), doenças autoimunes e outras. Por isso separei algumas dicas para você, que tem outras condições inflamatórias além do lipedema:

- dormir bem em quantidade e qualidade.
- exercícios de baixo impacto e fortalecimento muscular.
- reduzir estresse.
- reduzir o consumo de álcool e cafeína.
- melhorar a função gastrointestinal.
- reduzir gordura trans, açúcares e carboidratos refinados.
- comer alimentos ricos em ômega-3, salmão, azeite extra virgem, vegetais crus, folhas verdes escuras, pimentas, berries, nozes, gengibre, açafrão, chá verde.
- eliminar alérgenos conhecidos e conservantes.

MANUAL DO LIPEDEMA
Meu corpo inflama



MENSAGEM

Pode ser difícil para quem sofre de lipedema obter um diagnóstico oportuno. Infelizmente, não existe um teste simples, portanto, diagnosticá-lo geralmente requer investigação. Encontrar um profissional para o diagnóstico e tratamento do lipedema pode não ser fácil.

Se você suspeitar que tem essa condição, não se desespere, use esse manual e as estratégias contidas nele para começar a mudar sua vida. Saiba que você pode ser capaz de direcionar melhor o seu cuidado e obter o diagnóstico que você precisa. Se possível, procure um profissional de saúde com conhecimento sobre lipedema.

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

EU NÃO NASCI ASSIM



MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama



SOBRE MIM

Marissol Rios é Health Coach, graduada em Nutrição, Psicologia e Teologia. Pós graduada em psicologia existencial humanista, nutrição do esporte e estética, gastroenterologia e nutrigenômica. Especialista em: Obesidade e doenças metabólicas, Comportamento alimentar, Lipedema e Cirurgia Bariátrica.

Como a maioria das crianças e adolescentes, Marissol passou a infância e a juventude no mundo esportivo – formou-se em ballet ainda jovem –, mas, as duas primeiras faculdades e as responsabilidades da vida adulta, a afastaram dos esportes e a levaram para uma vida sedentária. Resultado: engordou mais de 30 quilos. Insatisfeita com o que viu na balança e no espelho, Marissol decidiu mudar e buscar o equilíbrio entre a mente e o corpo. Em pouco mais de um ano, com reeducação alimentar e atividade física, ela eliminou os quilos que havia ganhado nos últimos anos.

Com a história de superação e vitórias, Marissol Rios espera servir de motivação para que outras pessoas mudem o rumo de suas vidas e procurem ajuda para enfrentar a obesidade, ganhar massa muscular, para levar uma vida mais saudável ou melhorar o desempenho esportivo.

MANUAL DO LIPEDEMA

Meu corpo inflama

1103

Marissel Rios
NUTRICIONISTA E PSICÓLOGA

NUNCA DESISTA

Eu nunca desisti e ninguém deveria.

Se quiser muito uma coisa, você vai conseguir, você vai ter que dar duro, não vai ser fácil, mas de você quer muito, faça o necessário pra chegar lá .

FIM

MANUAL DO LIPEDEMA
Meu corpo inflama