

LIPEDEMA: CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS E O PAPEL DAS ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS COM BAIXO TEOR DE CARBOIDRATOS NO MANEJO DA DOENÇA

Caciane Queiroz Rosa Mendes¹

Luana Ferreira Lima¹

Vanessa Cardoso Moreira¹

Kênia Pereira Lemos Bastos²

Ananda Nunes Pereira³

Isabela Queiroz Perigolo Lopes⁴

isabelaperigololopes@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: lipedema; dieta cetogênica; manejo nutricional; inflamação; composição corporal.

1 INTRODUÇÃO

O lipedema é uma doença crônica e progressiva caracterizada pelo acúmulo simétrico de tecido adiposo, principalmente nos membros inferiores, acometendo predominantemente mulheres (Paula *et al.*, 2024). A condição está associada a sintomas como dor, sensibilidade ao toque, hematomas frequentes e prejuízo significativo na qualidade de vida (Sørli *et al.*, 2022; Paula *et al.*, 2024). Além disso, o lipedema é frequentemente confundido com obesidade e linfedema, dificultando o diagnóstico precoce e adequado. Sua etiologia ainda não é completamente esclarecida, embora fatores hormonais, genéticos, inflamatórios e linfáticos estejam envolvidos em sua fisiopatologia (Paula *et al.*, 2024; Ramos *et al.*, 2026). O manejo do lipedema representa um desafio clínico, especialmente pela limitada resposta às abordagens tradicionais de perda de peso, como dietas convencionais e exercícios físicos isolados (Figueiredo *et al.*, 2025). Estratégias nutricionais específicas, como a dieta cetogênica e a dieta mediterrânea adaptada, vêm sendo investigadas pelo potencial de reduzir inflamação, dor e acúmulo de gordura corporal (Di Renzo *et al.*, 2023; Lundanes *et al.*, 2024). Estudos indicam benefícios dessas intervenções na composição corporal, na qualidade de vida e no controle de sintomas, embora as

¹Acadêmica do 7º período de Nutrição – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

² Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínico Esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

³ Nutricionista, Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Rio Casca, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

⁴ Nutricionista, Mestre em Nutrição e Saúde (UFLA). Nutricionista clínica e responsável técnica da Unimed Vertente do Capraó, Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

evidências robustas ainda sejam escassas (Amato; Amato; Benitti, 2024; Sørлие *et al.*, 2022). O presente estudo tem como objetivo analisar a influência das intervenções nutricionais no manejo do lipedema, com ênfase nos efeitos da dieta cetogênica sobre a composição corporal, os processos inflamatórios e os sintomas clínicos das pacientes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, conforme Gil (2002), voltada à análise de publicações científicas recentes sobre o manejo nutricional no lipedema. Foram analisados artigos publicados entre 2021 e 2026, localizados nas bases PubMed, SciELO, Science Direct, PubMed Central, Web of Science e Google Scholar, utilizando descritores como: “lipedema”, “dieta cetogênica”, “nutrição”, “inflamação”, “composição corporal” e “manejo nutricional”. Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra, publicados em português e inglês, com relação direta ao tema proposto, foram excluídos artigos indisponíveis gratuitamente e trabalhos que não se adequaram ao tema. Todos os estudos incluídos foram lidos integralmente e utilizados para fundamentar o referencial teórico e a discussão deste trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos avaliados evidenciam a importância da intervenção nutricional no manejo do lipedema, sobretudo na redução de sintomas como inflamação, dor e edema, na contenção da progressão da doença e na melhora da qualidade de vida. Observou-se eficácia de abordagens com restrição de carboidratos e perfil anti-inflamatório, como a dieta mediterrânea, rica em vegetais, frutas, fibras e gorduras saudáveis, que contribui para o controle inflamatório e a redução da retenção hídrica (Di Renzo *et al.*, 2023). Micronutrientes como vitaminas C, D e B12, ômega-3, magnésio, selênio e bromelaína demonstram funções relevantes na modulação inflamatória, ação antioxidante e manutenção da saúde do tecido adiposo (Cannataro *et al.*, 2021). O controle glicêmico favorece a redução da inflamação e dos níveis de insulina, influenciando positivamente o lipedema por meio da mobilização de gordura, inibição de mediadores inflamatórios e melhora da microcirculação local (Sørлие *et al.*, 2022). A dieta cetogênica demonstrou potencial para reduzir sintomas típicos da doença, como dor, inchaço e hipersensibilidade, além de melhorar parâmetros metabólicos. Albino e Paim (2025) constataram que uma dieta com baixo teor de carboidratos, combinada com alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios, ajudou a diminuir a dor, o peso corporal, a gordura corporal e o volume dos membros inferiores, além de melhorar a qualidade de vida das pacientes. De forma semelhante, Amato *et al.*, (2024), em uma revisão sistemática e metanálise envolvendo mulheres com lipedema submetidas à dieta cetogênica low carb e rica em gorduras, identificaram reduções significativas no índice de massa corporal (IMC), no peso corporal, nas circunferências da cintura e quadril e na sensibilidade à dor. Contudo, Paula *et al.*, (2024) ressaltam que não há evidências sólidas que sustentem uma estratégia dietética específica para o lipedema e enfatizam que o manejo conservador deve priorizar educação em saúde, controle de peso, atividade física e abordagem multidisciplinar, considerando também os impactos psicossociais da doença. Os autores alertam ainda que intervenções

fundamentadas em estigmas associados ao peso podem levar à frustração, culpa e danos à saúde mental das pacientes. Esse contraponto reforça que, apesar dos achados promissores, as evidências são ainda insuficientes para consolidar a dieta cetogênica como conduta padrão (Lustosa *et al.*, 2025).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conjunto de evidências analisado indica que intervenções nutricionais com restrição de carboidratos e perfil anti-inflamatório, em especial a dieta cetogênica e a dieta mediterrânea adaptada, apresentam resultados promissores no manejo do lipedema, com reduções na dor, no volume dos membros, na inflamação e na gordura corporal. A suplementação de micronutrientes como vitaminas C, D, B12, ômega-3, magnésio e selênio surge como estratégia complementar relevante. No entanto, a base científica disponível ainda é limitada em volume e rigor metodológico, com estudos de pequenas amostras e curta duração. O manejo do lipedema deve ser conduzido de forma individualizada e multidisciplinar, com atenção aos aspectos clínicos, metabólicos e psicossociais das pacientes. Novos ensaios clínicos randomizados são necessários para consolidar as recomendações e orientar a prática baseada em evidências.

REFERÊNCIAS

ALBINO, Camila Mota; PAIM, Raquel Teixeira Terceiro. Alimentação saudável com baixo teor de carboidratos, anti-inflamatória e antioxidante no manejo do lipedema em mulheres: uma revisão de literatura. In: JORNADA DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO, 11., 2025, Fortaleza. **Anais** [...]. Fortaleza: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO), 2025. p. 1–10. Disponível em: <https://doity.com.br/anais/xi-jornada-de-nutricao-unifametro/trabalho/438041>. Acesso em: 10 abr. 2026.

AMATO, A. C. M.; AMATO, J. L. S.; BENITTI, D. A. A eficácia das dietas cetogênicas (low carbohydrate; alto teor de gordura) como uma possível intervenção nutricional para lipedema: uma revisão sistemática e meta-análise. **Nutrients**, v. 16, n. 19, p. 3276, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11478561/>. Acesso em: 10 abr. 2026.

CANNATARO, R. *et al.* Management of lipedema with ketogenic diet: 22-month follow-up. **Life**, Basel, v. 11, n. 12, p. 1402, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8707844/>. Acesso em: 10 abr. 2026.

DI RENZO, L. *et al.* Dieta mediterrânea-cetogênica modificada e carboxiterapia como estratégias terapêuticas personalizadas no lipedema: um estudo piloto. **Nutrients**, v. 15, n. 16, p. 3654, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/16/3654>. Acesso em: 10 abr. 2026.

FIGUEIREDO, Livia Marques *et al.* Manejo nutricional no lipedema. In: **DIETA, alimentação, nutrição e saúde**. v. 10. Ponta Grossa: AYA Editora, 2025. p. 1–10.

DOI: <https://doi.org/10.47573/aya.5379.3.2.1>. Disponível em: <https://ayaeditora.com.br/livros/LF002C1.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2026.

LUNDANES, J. *et al.* Efeito de uma dieta pobre em carboidratos no tecido adiposo subcutâneo em mulheres com lipedema. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, p. 1484612, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fnut.2024.1484612>. Acesso em: 10 abr. 2026.

LUSTOSA, T. S. *et al.* Abordagem nutricional no lipedema: diretrizes e evidências para a prática clínica. In: CONGRESSO NACIONAL DE NUTRIÇÃO E SAÚDE – UNIFIP, 3., 2025. **Anais** [...]. [S.l.]: Editora UNIFIP, 2025. p. 14. Disponível em: <https://editora.unifip.edu.br/cipexciex/article/download/7097/6970>. Acesso em: 10 abr. 2026.

OLIVEIRA, Luciana Mondini de L.; ARAÚJO, Caroline Castro de. Caracterização do tratamento nutricional no lipedema: revisão integrativa. **Lumen et Virtus**, v. 16, n. 55, p. 1–12, 2025. DOI: 10.56238/levv16n55-002. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/10602>. Acesso em: 10 abr. 2026.

PAULA, A. C. P. *et al.* Lipedema: clinical characteristics, complications, and the necessity of evidence-based practice. **Revista da Associação Médica Brasileira**, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/QwVJmqRxZfzJr9z58WF8RGm/?lang=en>. Acesso em: 10 abr. 2026.

RAMOS, Larissa Kalinowski de *et al.* Manejo nutricional no lipedema: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 15, n. 1, p. 1–10, 2026. DOI: 10.33448/rsd-v15i1.50477. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/50477>. Acesso em: 10 abr. 2026.

SØRLIE, Vilde *et al.* Efeito de uma dieta cetogênica na dor e na qualidade de vida em pacientes com lipedema: o estudo piloto LIPODIET. **Obesity Science & Practice**, v. 8, n. 4, p. 483–493, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9358738/>. Acesso em: 10 abr. 2026.