

**XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

EFEITOS DA DIETA COM RESTRIÇÃO DE CARBOIDRATOS EM MULHERES COM LIPEDEMA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**GISELE DE SOUSA RODRIGUES¹; KAREN ROSSAS RODRIGUES MOREIRA²;
VICTOR HUGO FREITAS VIANA³, GEISSIANE MARIA⁴; JONATHAN
WEVERTON DA SILVA MARTINS⁵; ROBERTA FREITAS CELEDONIO⁶**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; gisele.rodrigues01@aluno.unifametro.edu.br;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; karen.moreira01@unifametro.edu.br;

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; victor.viana02@aluno.unifametro.edu.br;

⁴Centro Universitário Fametro – Unifametro; geissiane.silva@aluno.unifametro.edu.br;

⁵Centro Universitário Fametro – Unifametro; jonathan.martins01@aluno.unifametro.edu.br;

⁶Centro Universitário Fametro – Unifametro; roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Nutrição Clínica

Introdução: O lipedema é caracterizado como um distúrbio crônico e progressivo referente ao tecido adiposo. Dentre as suas manifestações clínicas pode-se citar um aumento simétrico do tecido adiposo subcutâneo, uma distribuição anormal e desproporcional de gordura, principalmente nas extremidades inferiores, causando dor e sensibilidade à palpação nas áreas afetadas. A prevalência mundial do lipedema foi estimada em aproximadamente 11%, afetando principalmente indivíduos do sexo feminino e geralmente os sinais aparecem durante fases de grandes alterações hormonais como a puberdade, a gravidez ou a menopausa. Entretanto, a falta de estudos epidemiológicos e a ausência de um código diagnóstico específico tornam incerta a sua prevalência, dificultando o diagnóstico e o tratamento adequados. A causa e o desenvolvimento do lipedema não são totalmente compreendidos, mas é provável que fatores como a genética, os sistemas endócrino, linfático e vascular estejam envolvidos. Pode-se observar que mais de 78% das mulheres com lipedema apresentam obesidade, o que torna o controle de peso fundamental, já que o ganho de peso parece agravar a condição. Com isso, acredita-se que o tecido adiposo subcutâneo afetado pelo lipedema seja resistente a dietas tradicionais e exercícios, resultando em perda de peso apenas nas áreas que não estão afetadas. Entretanto, há uma escassez de estudos que explorem intervenções de perda de peso por meio de mudanças no estilo de vida para esse grupo específico de pacientes. Estudos recentes sugerem que dietas com baixo teor de carboidratos e dietas mediterrâneas podem melhorar a composição corporal, a dor e os sintomas relacionados ao lipedema. A redução da dor pode ser atribuída à diminuição da inflamação, à prevenção da fibrose, à redução do edema ou do acúmulo de água no tecido, além de alterações no metabolismo e na função hormonal que podem resultar dessas dietas. **Objetivos:** Revisar na literatura os efeitos da adoção da dieta com restrição de carboidratos em mulheres com

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO

CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

lipedema. **Métodos:** O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa que buscou reunir ensaios clínicos que respondessem à pergunta norteadora: “Há evidências sobre os efeitos da adoção de uma dieta com restrição de carboidratos em mulheres com lipedema?”. As buscas foram realizadas em abril de 2025 nas bases de dados: *National Library of Medicine* (PubMed) e *Scientific Electronic Library* (Scielo). Os estudos foram obtidos a partir do cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Lipedema”, “Dieta” e “Dieta com Restrição de Carboidratos” e seus correspondentes em inglês, utilizando os operadores booleanos “AND” e ‘OR’. Foram adotados como critérios de inclusão: artigos científicos em inglês ou português publicados nos últimos 5 anos (2020-2024) que respondessem à pergunta norteadora da presente revisão e foram excluídos estudos com animais, revisões de literatura, monografias e artigos repetidos nas bases de dados. Ao final da análise foram selecionados 4 artigos para compor a presente revisão. **Resultados:** Estudos recentes demonstraram que as seguintes intervenções dietéticas LCD (low-carbohydrate diet) e a LCHF (Low-Carbohydrate, High-Fat) têm efeitos positivos no tratamento do lipedema. Os principais benefícios observados foram redução significativa da dor, melhora da qualidade de vida e diminuição do volume das pernas. Embora a dor não estivesse diretamente relacionada à perda de peso, a redução da dor sugeriu que a dieta LCD pode ter um efeito anti-inflamatório. A qualidade de vida melhorou significativamente, especialmente nos domínios físico e emocional, com maiores efeitos observados no grupo que recebeu LCHF em comparação com a dieta padrão. Em relação ao volume das pernas, os pacientes com lipedema apresentaram redução significativa da circunferência, principalmente dos tornozelos. Além disso, esta dieta promoveu melhorias nos perfis lipídicos e de açúcar no sangue sem comprometer a função renal ou da tireoide. Embora o LDL-C (Low-Density Lipoprotein Cholesterol) tenha sido elevado em alguns casos, os resultados globais foram considerados clinicamente relevantes e sugerem que a LCHF é uma estratégia eficaz e segura, desde que bem monitorizada. **Conclusão/ Considerações finais:** Diante dos artigos apresentados é possível concluir que intervenções dietéticas, como a dieta LCD e LCHF podem trazer benefícios para mulheres com lipedema, especialmente na redução de peso, controle do volume das pernas e alívio da dor. No entanto, foram observadas algumas limitações metodológicas nos estudos analisados, o que exige a realização de mais estudos com maior tempo de intervenção, que sejam mais amplos e profundos quanto à investigação da relação entre as dietas LCD e LCHF e o lipedema. Para que desta forma possa se avaliar a eficiência a longo prazo e compreender melhor os mecanismos envolvidos e os possíveis efeitos colaterais, especialmente em relação à preservação da massa muscular nessas mulheres.

Palavras-chave: Lipedema; Dieta; Dieta com Restrição de Carboidratos.

REFERÊNCIAS

KEITH, L. *et al.* Ketogenic diet as a potential intervention for lipedema. **Medical Hypotheses**, v. 146, p. 110435, 2021.

LUNDANES, J. *et al.* Effect of a low-carbohydrate diet on pain and quality of life in female patients with lipedema: a randomized controlled trial. **Obesity**, v. 32, n. 6, p. 1071–1082,

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

2024a.

LUNDANES, J. *et al.* The effect of a low-carbohydrate diet on subcutaneous adipose tissue in females with lipedema. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, 7 nov. 2024b.

MAŁGORZATA, J. *et al.* The Effect of a Low-Carbohydrate High-Fat Diet on Laboratory Parameters in Women with Lipedema in Comparison to Overweight/Obese Women. **Nutrients**, v. 15, n. 11, p. 2619–2619, 2023a.

MAŁGORZATA, J. *et al.* The Benefits of Low-Carbohydrate, High-Fat (LCHF) Diet on Body Composition, Leg Volume, and Pain in Women with Lipedema. **Journal of Obesity**, v. 2023, p. 1–11, 2023b.

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO