

# A INTERFERÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA LIPODISTROFIA GINÓIDE

Amanda de Sousa MOREIRA<sup>1</sup>, Alexandra Azevedo Carvalho<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Estudante do Curso Superior de Tecnologia em Cosmetologia e Estética/UNINCOR

<sup>2</sup> Orientadora e Professora do Curso Superior de Tecnologia em Cosmetologia e Estética UNINCOR – email: [coordenação.cosmetologia@unincor.edu.br](mailto:coordenação.cosmetologia@unincor.edu.br)

**Palavras-chave:** Lipodistrofia Ginóide, Alimentação

## Resumo

Lipodistrofia Ginóide, também conhecida popularmente como celulite, é uma alteração do tecido adiposo, principalmente nas áreas ginóides (região glútea, culotes, quadris, flancos e joelhos), com perda do equilíbrio fisiológico e tecidual local. A teoria atualmente aceita indica que o início das transformações ocorre no interstício das células gordurosas, mediante alteração bioquímica dos mucopolissacarídeos e os proteoglicanos, que sofrem hiperpolimerização. Esta alteração é ocasionada por diversos fatores (multifatorial), que causam aumento em número e volume das células adiposas, a degeneração do tecido adiposo, alteração do tecido conjuntivo e das fibras de sustentação da pele, com mudanças na circulação sanguínea, tornando as células adiposas hipertrofiadas com posterior formação de fibrose. As manifestações clínicas visíveis e palpáveis desta afecção são: pele com aspecto de casca de laranja, tumefação local (inchaço), flacidez, dor, sensação de peso e compressão, entre outras. Tem incidência predominante no sexo feminino e afeta nove em cada dez mulheres acima de 30 anos, mas também pode acometer os homens. Os fatores predisponentes são: hormonais, sedentarismo, obesidade e sobrepeso, predisposição genética, distúrbios circulatórios, gravidez, disfunções intestinais, e alimentação. A lipodistrofia ginóide uma vez instalada não tem cura definitiva. Todos os tratamentos convencionais têm a função de diminuir os efeitos inestéticos ou ajudar a atenuá-los. Devemos controlar todos os fatores predisponentes, destacando-se a alimentação, que não influi diretamente na reversão da doença, porém pode melhorar o tecido de base. Dessa forma, o objetivo desse trabalho é mostrar de que forma a alimentação pode interferir na lipodistrofia ginóide. A metodologia utilizada foi revisão bibliográfica, sendo que após analisar os estudos, já se pode concluir que a alimentação interfere na lipodistrofia ginóide, tanto positiva, como negativamente. Negativamente, os alimentos com grandes quantidades de carboidratos, proteínas, açúcares, gorduras, são alimentos que prejudicam a circulação, sendo considerados como inflamatórios. Entretanto existem alguns alimentos que podem auxiliar na prevenção e tratamento. Uma dieta de sucesso para reparar o tecido conjuntivo, elementos que atráíssem água para dentro dos vasos sanguíneos. Os ácidos graxos essenciais (AGE) são os principais carregadores de água para o tecido conjuntivo. São encontrados em sementes e castanhas, como linhaça e nozes, e também em peixes de água fria. É importante substituir todos os alimentos que contêm gorduras saturadas e transaturadas "ruins", como carnes vermelhas e gordura hidrogenada, por alimentos que contêm gorduras insaturadas "boas", como peixes, óleo de canola e azeite de oliva.