CULTURA & SAÚDE

ISSN 2595-7546
Vol. 21 · Nº 2 · Junho de 2021
São Paulo, Brasil

CANAL ABERTO · CULTURA & SAÚDE

O que significa o acúmulo de gordura na perna?

Quando a adiposidade nas pernas revela lipedema, e não obesidade

Redação Cultura & Saúde

Recebido para publicação em junho de 2021 · Categoria: Canal Aberto · Idioma: Português

RESUMO

O texto examina as possíveis causas do acúmulo de gordura nos membros inferiores, com foco no lipedema, doença vascular crônica frequentemente confundida com obesidade. O autor descreve o lipedema como condição de origem genética que atinge quase exclusivamente mulheres, caracterizada por adiposidade simétrica em pernas e tornozelos, desencadeada por fases de desequilíbrio hormonal como puberdade, gestação e menopausa. São listados sintomas como inchaço, hematomas frequentes, dor e sensibilidade ao toque. O artigo distingue o lipedema do linfedema, ligado ao acúmulo de líquido por falha linfática, e da obesidade, de causa alimentar e distribuição generalizada. Aborda ainda o diagnóstico, feito por exclusão pelo cirurgião vascular, e o tratamento, que inclui exercícios, alimentação saudável, drenagem, compressão, medicamentos e, em último caso, cirurgia.

PALAVRAS-CHAVE: *lipedema; gordura nas pernas; linfedema; obesidade; doença vascular; cirurgia vascular*

O acúmulo de gordura na perna quase sempre é compreendido como obesidade. Esse entendimento não é exatamente errado, entretanto, esta não é a única causa da gordura que se instala exatamente nos membros inferiores. O **lipedema**, por exemplo, é uma doença comum, embora pouco conhecida e diagnosticada, responsável por esse excesso de tecido adiposo nas pernas. A seguir, falaremos mais sobre o lipedema, a relação da doença com a gordura acumulada, como identificar e tratar esse problema.

Acúmulo de gordura na perna: o que pode ser?

Quando falamos da gordura sintomática que se instala prioritariamente nas pernas, já é possível descartar que esse fato esteja relacionado à obesidade. Isso porque quando uma pessoa está com excesso de peso, a gordura se instala no corpo de forma generalizada. Quando atinge de forma predominante as pernas, essa adiposidade pode ser um sinal de doença vascular, como o **lipedema**, por exemplo. Outro problema que também atinge as pernas, e que é confundido com o lipedema, é o **linfedema**. No entanto, o linfedema não tem a ver com acúmulo de gordura, mas com excesso liquido e, portanto, de inchaço, como veremos adiante.

O que é o lipedema?

O lipedema é considerado uma **doença vascular crônica**, que atinge basicamente as mulheres e que se caracteriza pelo acúmulo de gordura nas pernas e tornozelos. A gordura se instala de forma simétrica, ou seja, nas duas pernas ao mesmo tempo. Por causa disso, o corpo de uma mulher que tem lipedema adquire um formato desproporcional. A parte inferior é mais larga e maior do que a parte superior, formada por tronco e braços, embora os braços também possam estar acometidos com lipedema. De origem genética, o lipedema costuma aparecer após algumas fases da vida da mulher em que há um desequilíbrio hormonal como a puberdade, a gestação e a menopausa. O lipedema é facilmente confundido com obesidade e, por causa desse equívoco, muitas mulheres convivem com esse problema sem saber ao certo do que se trata. A doença exige um tratamento específico e, para isso, deve ser diagnosticado da forma correta.

Sintomas do lipedema

O principal sintoma do lipedema é o acúmulo de gordura nas pernas, de forma simétrica, deixando o corpo desproporcional. Além disso, também pode surgir:

- Inchaço, especialmente quando a mulher passa muito tempo em pé;
- Hematomas (roxos) frequentes e sem causa específica;
- Presença de nódulos de gordura;
- Celulite;
- Dor nas pernas e nos joelhos, mesmo em repouso;
- Região sensível ao toque;
- Região com temperatura mais baixa do que o restante do corpo;
- Perda da mobilidade, especialmente quando a doença está em estágio mais avançado.

É importante lembrar que esses sintomas podem surgir e desaparecer com frequência e nem sempre surgem todos ao mesmo tempo.

Lipedema X Linfedema: diferenças

Apesar dos nomes semelhantes, essas duas doenças carregam algumas diferenças entre si. A principal delas é o que dá origem ao aumento de volume das pernas. No lipedema, há acúmulo de gordura doente nas pernas e tornozelos e, em alguns casos, nos braços. No linfedema, há excesso de líquidos devido ao mau funcionamento do sistema linfático, ocasionando o edema ou inchaço. Esse aumento de volume também é diferente nas duas situações. No lipedema, a gordura atinge as duas pernas proporcionalmente. Enquanto o linfedema pode acometer um só membro, deixando-o maior e mais largo do que o outro. Enquanto o lipedema é de ordem genética, o linfedema é causado por uma falha no sistema linfático, responsável pelo fluxo da linfa pelos tecidos. A má circulação provoca o acúmulo de líquido e ocasiona o inchaço corporal. Outra diferença entre essas duas doenças é o fator desencadeante. No lipedema, a mulher já nasce com o problema que se desenvolve devido a alterações hormonais específicas. Já o linfedema pode surgir após erisipela, cirurgias para tratamento de câncer de mama ou quando o indivíduo passa muito tempo sem se movimentar, como é o caso de pessoas acamadas ou que estão enfrentando um momento pós-cirurgia.

Lipedema X Obesidade: diferenças

O lipedema também é bastante confundido com obesidade, inclusive por alguns médicos, e isso dificulta bastante o diagnóstico e o tratamento, fundamental para a qualidade de vida do paciente. A obesidade é considerada uma doença crônica que tem como principal sintoma o acúmulo de gordura em todo o corpo. A causa da doença é, principalmente, a alimentação irregular com excesso de doces, frituras e alimentos industrializados, aliado ao sedentarismo. Isso quer dizer que manter uma alimentação saudável e fazer atividades físicas, geralmente, é suficiente para afastar a obesidade. O mesmo não acontece com o lipedema. Exercícios físicos e boa alimentação podem ajudar a reduzir o índice de gordura corporal, mas não vão eliminar o lipedema. Pois, como já vimos, trata-se de um problema genético. Outra diferença é que a obesidade pode surgir em qualquer fase da vida do indivíduo. Enquanto isso, o lipedema aparece em momentos específicos na vida da mulher como na adolescência, durante a gravidez e na menopausa. Em homens, o lipedema é muito raro.

Como diagnosticar o lipedema

Quando o acúmulo de gordura nas pernas apresentar também alguns dos sintomas listados acima, é fundamental realizar uma consulta com um cirurgião vascular. Ele é o profissional especialista nesse tipo de problema e pode fazer o diagnóstico correto e indicar o melhor tratamento. Também é importante estar alerta para o fato de que a mulher pode sofrer com todas as doenças listadas aqui: lipedema, linfedema e obesidade. A presença de uma não exclui a outra, mas todas devem ser identificadas e tratadas de acordo com suas características próprias. O diagnóstico do lipedema é feito a partir da exclusão de outras doenças e observação dos sintomas, além da avaliação dos hábitos de vida do paciente. Não há um exame específico que possa comprovar a doença.

Tratamento da doença

Apesar de não ter cura, o lipedema tem tratamento. Por ser uma doença crônica, os sintomas podem acompanhar a vida todo do indivíduo, mas o incômodo é reduzido com a adoção de algumas práticas, como:

- Exercícios físicos diariamente, de preferência os aeróbicos que ajudam a perder peso e ativam a circulação;
- Alimentação saudável com foco em alimentos naturais;
- Drenagem linfática;
- Roupas de compressão para reduzir o inchaço e aliviar as dores;

O médico vascular também pode prescrever medicamentos e, em último caso, indicar o tratamento cirúrgico com a aspiração da gordura doente. É uma técnica que não elimina o problema, mas reduz o seu desconforto. Como vimos, o acúmulo de gordura nas pernas pode indicar várias doenças. Contudo, se vier acompanhada de outros sintomas característicos é um forte indicativo de doença vascular, como o lipedema. O recomendado é procurar um médico vascular para diagnosticar e tratar o problema para que a doença não evolua e a paciente não precise sofrer tanto com os desconfortos provocados. https://www.youtube.com/watch?v=4YtTLClpXCQ

© Cultura & Saúde · ISSN 2595-7546 · culturaesaude.med.br · Canal Aberto · reedição digital