Área temática: Nutrição e Estética

**A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA LIPODISTROFIA GINOIDE**

**Stela Ivone Dos Santos Silva¹, stela.iss98@gmail.com;**

Vanessa Vasconcelos de Moura²

Centro Universitário dos Guararapes – UNIFG, Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco, Brasil – Departamento de nutrição

A lipodistrofia ginoide ou celulite, é uma alteração comum da topografia da pele, definida como uma disfunção metabólica localizada no tecido subcutâneo e na derme, causada pelo excesso de tecido adiposo retido no septo fibroso e por projeções deste na derme. Acomete aproximadamente 90% da população feminina, podendo acarretar perturbações estéticas e psicossociais, devido à forte cobrança dos padrões de beleza modernos. Sabe-se que o excesso de peso combinado à uma dieta rica em gordura, sódio e em carboidratos simples de alto índice e carga glicêmica e baixo consumo hídrico, são fatores que agravam o quadro microcirculatório, o processo inflamatório e, consequentemente, pioram o aspecto da celulite. O presente estudo tem como objetivo reunir informações acerca da influência dos alimentos no tratamento desta desordem estética. Foi realizada uma revisão literária utilizando as bases de dados SciELO, Pubmed, Google Acadêmico e livros; 13 artigos foram encontrados, dos quais, 5 foram utilizados. O tecido adiposo produz marcadores inflamatórios, portanto, obesos apresentam maior predisposição a inflamação dos tecidos. Deste modo, acredita-se que a redução do peso seja um dos tratamentos mais eficazes. Ademais, o emagrecimento também promove a diminuição do tamanho das células adiposas, melhorando significativamente o aspecto das deformidades. Uma alimentação rica em energia, gorduras e carboidratos simples estimula maior liberação de insulina e consequente aumento da lipogênese, em razão da maior atividade da lipase lipoproteica, agravando a inflamação. A baixa ingestão de fibras alimentares pode promover a constipação intestinal e aumentar a resistência venosa dos membros inferiores, ocasionando estase (diminuição da velocidade de circulação) e aumento da permeabilidade capilar. O bom funcionamento intestinal é fundamental, visto que diminui a pressão abdominal exercida nessa região, favorecendo a circulação nos membros inferiores e auxiliando o clearence do estrogênio – hormônio que favorece o acúmulo de gordura na região gluteofemoral. Uma ingestão hídrica adequada contribui consideravelmente na eliminação de toxinas por reduzir a pressão capilar e elevar a pressão linfática, evitando a retenção hídrica. Além disso, é importante garantir uma ingestão adequada de proteínas, pois sua insuficiência pode favorecer a desestruturação do tecido conjuntivo. O excesso de sódio pode provocar a retenção de líquidos e piorar o quadro pois a água é direcionada para o mesmo local em que o sódio se encontra, dessa forma, a água permanece no organismo na tentativa de diluí-lo. Outra conduta fundamental é o consumo de nutrientes como silício, colágeno, flavanóides, vitamina C, B12 e zinco. Estes contribuem na diminuição do edema, síntese de colágeno, reparação do dano celular, melhora da vascularização, promoção da oxigenação dos tecidos e na redução do processo oxidativo para o restabelecimento da pele, diminuindo, assim, a inflamação do tecido adiposo e, consequentemente, atuando na prevenção e no tratamento da celulite. Ademais, recentemente o uso de fitoterápicos com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e estimulantes da lipólise surge como proposta de tratamento para a celulite. Portanto, conclui-se que o acompanhamento nutricional é de suma importância, para promover a orientação devida acerca dos possíveis benefícios e malefícios advindos da alimentação e para incentivar a adoção de melhores hábitos alimentares.

Palavras-chave: Celulite, Dieta, Nutrição, Tratamento.

**REFERÊNCIAS:**

COZZOLINO, S.F.M.; COMINETTI, C. Lipodistrofia Ginoide. In: **Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença.** Barueri: Manole, 2013.

DAVID, R. B.; FELÁRIO DE PAULA, R.; SCHNEIDER, A. P. **Lipodistrofia ginoide: conceito, etiopatogenia e manejo nutricional**, Porto Alegre, v. 26, n. 3, p. 202-206, jun. 2011.

GUIRRO E., GUIRRO R. **Fisioterapia dermato-funcional: fundamentos recursos patologias**. 3ª ed. Barueri: Manole; 2002.

KLEIN, P. N. **Nutrição na prevenção e no tratamento da celulite.** 2012. 30f. Trabalho de Conclusão do Curso (Especialização Lato Sensu em Estética) – Faculdade Redentor, São Paulo, 2012.

NUNES, C. S. **A INGESTÃO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA CELULITE**, p. 282-293.

PUJOL, P. A. Fibroedema Geloide. In: **Nutrição aplicada à Estética**. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2011. cap. 8, pp. 91-104

ROSA, A. W.; ZANATTA, D. S.; DAVID, R. B. **THE USE OF PHYTOTHERAPY IN THE MANAGEMENT OF LIPODYSTROPHY GYNOID**. **Rev Bras Nutr Clin**, Porto Alegre, n. 31, p. 75-79, jan. 2016.

SCHNEIDER, A. P. **Nutrição estética**. São Paulo: Editora Atheneu; 2009.

VIDAL, B. A. S.; MOREIRA, T. R. **Eficácia de nutrientes na prevenção e tratamento da lipodistrofia ginoide**. **Rev Bras Nutr Clin**, [S.l.], v. 31, n. 1, p. 80-85, dez. 2016.