

**MATERIAL INFORMATIVO PARA
PORTADORAS DE LIPEDEMA E PARA QUEM
DESEJA UMA ALIMENTAÇÃO ANTI-
INFLAMATÓRIA**

LIPEDEMA

**DR. CARLOS EDUARDO JORGE
DRA. GISELLE FOUREAUX**

CORTESIA: LIPECOFFEE® NUTRIÇÃO INTELIGENTE

PROLEGÓMENOS

Muito obrigado por dar um passo no controle do seu Lipedema. Eu sou o Dr. Carlos Eduardo Jorge fundador da Angiogold, onde tratamos inúmeras doenças crônicas. Junto com a Dra. Giselle Foureaux, cientista e nutricionista, criamos este conteúdo para ser o “start” inicial na mudança da sua relação com seu corpo.

Neste e-book, você vai aprender sobre o Lipedema, uma condição genética que afeta somente as mulheres e que causa um acúmulo desproporcional de gordura em quadril e membros inferiores. Você verá que o Lipedema pode trazer desconforto físico, dor nas pernas e impacto emocional negativo para as pessoas que sofrem com ele.

Você também descobrirá que o diagnóstico é essencialmente clínico e que a base do tratamento é a alimentação não inflamatória, ou seja, baixa em carboidratos. Esta proposta te ajudará a reduzir a inflamação e a melhorar a sensibilidade à insulina. Você entenderá quais são os alimentos inflamatórios e por que evitá-los, quais são os alimentos não inflamatórios e por que consumi-los e como montar um prato equilibrado e saudável. Você também terá informações relevantes sobre os suplementos alimentares mais indicados para o Lipedema, importância da vitamina D, o ômega 3, o magnésio e, em casos específicos, a reposição de testosterona e hormônio DHEA.

Você saberá escolher, usar e armazenar os suplementos, bem como as contraindicações e precauções que eles podem ter. Você também entenderá que os exercícios físicos para o controle do Lipedema são importantes como autores do seu tratamento, bem como quais são os melhores tipos de exercícios e como planejar, executar e monitorar os exercícios. Você também receberá recomendações e cuidados com os exercícios, como respeitar o seu ritmo, evitar lesões e hidratar-se adequadamente. Por fim, você terá acesso a receitas para um café da manhã, almoço e jantar com baixo índice glicêmico e não inflamatório, bem como receitas de sobremesas e doces que podem satisfazer o seu paladar sem prejudicar a sua saúde.



Como manter seu *Lipedema* CONTROLADO



Capítulo 1: pág. 01

O que é o Lipedema?
Definição e características da condição
Causas e fatores de risco
Sintomas e diagnóstico
Complicações e tratamentos disponíveis



Capítulo 2: pág. 11

A importância da alimentação não inflamatória
O que é a inflamação e como ela afeta o organismo
Alimentos inflamatórios e por que evitá-los
Alimentos não inflamatórios e por que consumi-los
Como montar um prato equilibrado e saudável



Capítulo 3: pág. 29

Suplementos alimentares para o controle do Lipedema
O que são os suplementos alimentares e para que servem.
LipeCoffee® como uma estratégia de suplementação.
Quais são os suplementos mais indicados?
Como escolher, usar e armazenar os suplementos
Contraindicações e precauções dos suplementos



Como manter seu Lipedema CONTROLADO

Capítulo 4: pág. 59

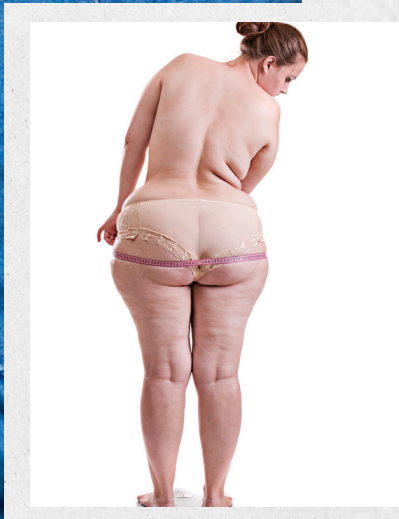
A importância dos exercícios físicos para o controle do Lipedema

O que são os exercícios físicos e quais são os seus benefícios

Quais são os melhores tipos de exercícios para o Lipedema e por quê

Como planejar, executar e monitorar os exercícios

Quais são as recomendações e cuidados com os exercícios



Capítulo 5: pág. 64

Importância da alimentação saudável para controle do Lipedema

Definições de Saudável

Como escolher e preparar os ingredientes



Capítulo 6: pág. 73

Proposta alimentar para:

Café da Manhã, almoço e Jantar

Sobremesa e bebidas

Receitas: pág. 78

Receitas para o dia-a-dia com baixo carboidrato

Café da manhã

Almoço

Jantar

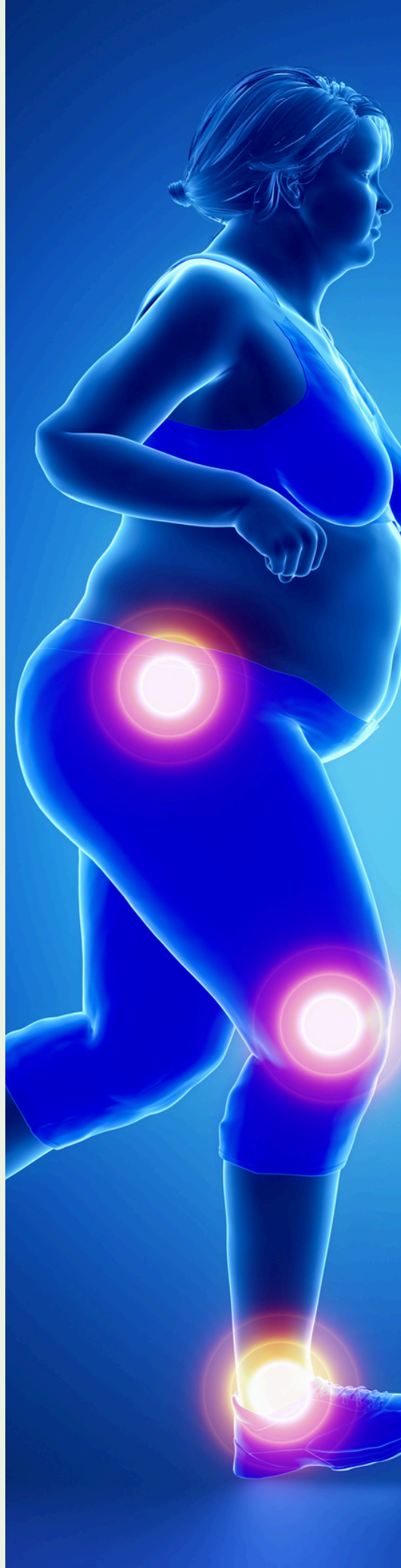
Sobremesas

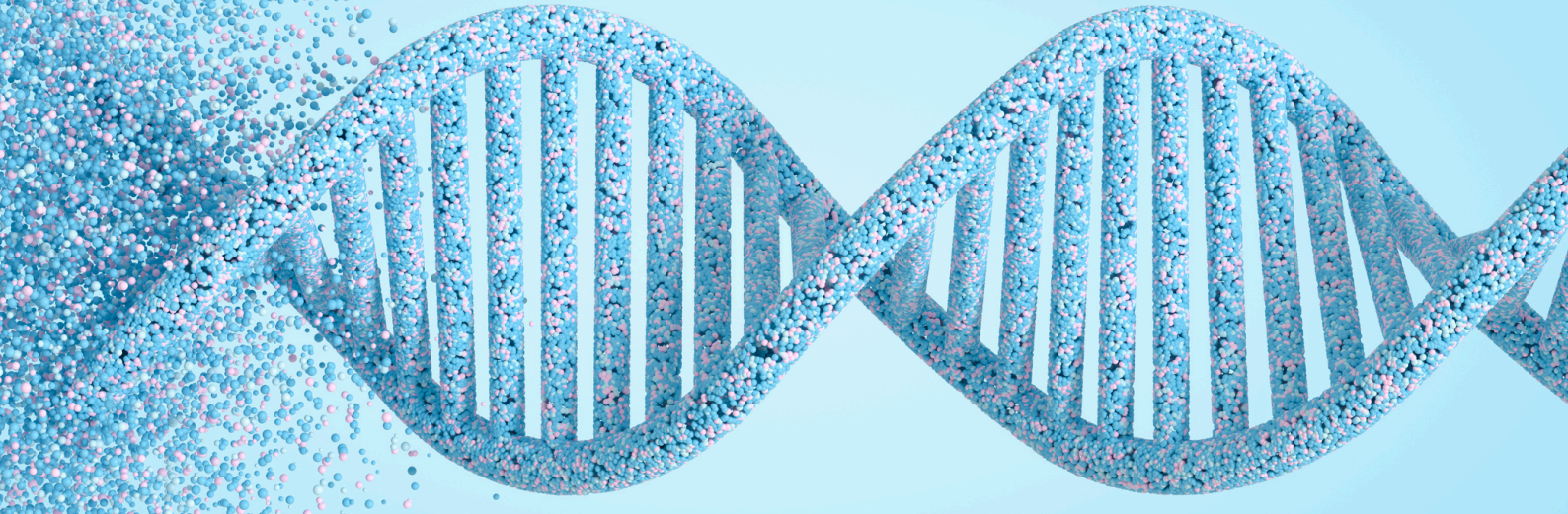


01 O QUE É LIPEDEMA?

Definição e características da condição

O lipedema é uma doença crônica que se caracteriza pelo acúmulo anormal de gordura na camada subcutânea da parte inferior do corpo, principalmente nas pernas, quadris, nádegas e tornozelos. Esse acúmulo de gordura é simétrico, ou seja, afeta os dois lados do corpo de forma igual, e só pode ser reduzido com dieta não inflamatória ou exercício, ou, claro, cirurgia. A gordura do lipedema é diferente da gordura comum, pois é mais dura, fria, sensível e dolorosa ao toque. Além disso, o lipedema pode causar inchaço nos membros afetados, que piora ao longo do dia e com o calor, e que não melhora com a elevação das pernas. O lipedema também pode provocar a formação de nódulos, irregularidades, celulite e, as vezes, até varizes na pele, além de hematomas frequentes e fáceis. O lipedema afeta quase que exclusivamente as mulheres, especialmente na idade reprodutiva, e pode ter um componente genético e hormonal. A doença pode ser confundida com obesidade ou linfedema, mas tem características próprias que permitem o seu diagnóstico.





CAUSAS E FATORES DE RISCO

A causa exata do lipedema ainda não é totalmente conhecida, mas acredita-se que envolva uma combinação de fatores genéticos, metabólicos, hormonais e inflamatórios. O lipedema pode estar associado a alterações nos genes que regulam o metabolismo da gordura, fazendo com que as células de gordura se multipliquem e se acumulem de forma anormal nos membros inferiores. O lipedema também pode estar relacionado a alterações nos hormônios femininos, como o estrogênio, que influenciam a distribuição da gordura no corpo. O lipedema pode ser desencadeado ou agravado por mudanças hormonais, como a puberdade, a gravidez, a menopausa ou o uso de anticoncepcionais. O lipedema também pode estar ligado a um processo inflamatório crônico, que afeta os vasos sanguíneos e linfáticos, dificultando a circulação e a drenagem dos líquidos nos tecidos. Alguns fatores de risco para o desenvolvimento do lipedema são:

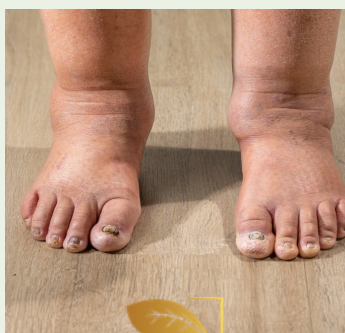
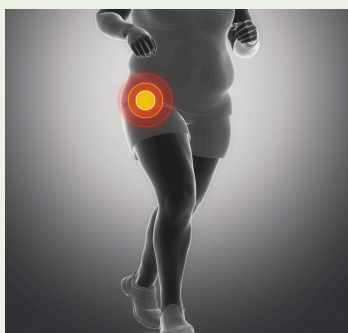
- Ser mulher;
- Ter histórico familiar de lipedema;
- Ter sobrepeso ou obesidade;
- Ser sedentária;
- Ter estresse ou ansiedade;
- Ter tabagismo ou alcoolismo.
- Consumo excessivo de carboidratos



SINTOMAS

Os principais sintomas do lipedema são:

- Acúmulo de gordura nas pernas, quadris, nádegas e tornozelos, que não diminui com a perda de peso;
- Inchaço nos membros afetados, que piora ao ficar de pé ou com o calor, e que não melhora com a elevação das pernas;
- Dor, principalmente ao apertar as pernas, é um sintoma típico.
- ,- Presença sensibilidade e desconforto nas áreas afetadas, que podem ser desencadeados por trauma, pressão ou movimento;
- Presença de nódulos, irregularidades, celulite e varizes na pele, que conferem um aspecto desproporcional e estético ao corpo;
- Hematomas frequentes e fáceis, que podem surgir sem motivo aparente ou com pequenos traumas;
- Dificuldade para caminhar, subir escadas ou praticar exercícios, devido ao peso e à dor nas pernas;
- Perda de elasticidade e firmeza da pele, que pode ficar mais fina, flácida e enrugada;
- Diminuição da sensibilidade e da temperatura da pele, que pode ficar mais fria e pálida;
- Comprometimento da autoestima, da qualidade de vida e da saúde mental, devido ao impacto emocional e social da doença.





DIAGNÓSTICO

O diagnóstico do lipedema é feito principalmente pelo exame clínico, que consiste na avaliação dos sinais e sintomas, do histórico de saúde, da evolução da doença e do exame físico. O médico pode apalpar as áreas afetadas, medir a circunferência das pernas, verificar a presença de edema, dor, nódulos, varizes e hematomas, e comparar a proporção entre a parte superior e inferior do corpo. O diagnóstico do lipedema pode ser confirmado ou complementado por exames de imagem, como o ultrassom, a tomografia computadorizada ou a ressonância magnética, que permitem visualizar a distribuição e a espessura da gordura, bem como a condição dos vasos sanguíneos e linfáticos, mas geralmente é desnecessário. O diagnóstico diferencial do lipedema deve ser feito com outras condições que podem causar inchaço ou acúmulo de gordura nas pernas, como a obesidade, o linfedema, a insuficiência venosa, a insuficiência cardíaca, a insuficiência renal, a trombose venosa profunda, a síndrome de Cushing, a síndrome de Madelung, entre outras, todas essas circunstâncias podem ser detectadas, com relativa facilidade, na consulta médica.



02: A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NÃO INFLAMATÓRIA PARA O CONTROLE DO LIPEDEMA

O que é a inflamação e como ela afeta o organismo

A inflamação é uma reação do sistema imunológico a uma agressão, como uma infecção, uma lesão ou um estresse. A inflamação tem como objetivo eliminar o agente agressor, reparar o tecido danificado e restaurar o equilíbrio do organismo. A inflamação é caracterizada por sinais como calor, vermelhidão, inchaço, dor e perda de função da área afetada. A inflamação pode ser aguda ou crônica. A inflamação aguda é aquela que ocorre de forma rápida e intensa, mas que dura pouco tempo e se resolve com o tratamento adequado. A inflamação aguda é benéfica, pois ajuda o organismo a se defender e a se recuperar. A inflamação crônica é aquela que persiste por um longo período, mesmo após a eliminação do agente agressor, e que causa danos aos tecidos e aos órgãos. A inflamação crônica é prejudicial, pois contribui para o desenvolvimento de diversas doenças, como diabetes, obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, doenças autoimunes, câncer, entre outras.





QUAIS SÃO OS ALIMENTOS INFLAMATÓRIOS E POR QUE EVITÁ-LOS

Os alimentos inflamatórios são aqueles que estimulam ou agravam a inflamação no organismo, seja por conterem substâncias que ativam o sistema imunológico, seja por aumentarem os níveis de açúcar, insulina e gordura no sangue, seja por alterarem o equilíbrio da flora intestinal. Os alimentos inflamatórios devem ser evitados ou reduzidos na dieta, pois podem piorar os sintomas e as complicações do lipedema, além de aumentar o risco de outras doenças associadas à inflamação. Os principais alimentos inflamatórios são:

Carboidratos, especialmente os de alto índice glicêmico, como açúcar, farinha branca, pão, arroz, macarrão, batata, tapioca, milho, mandioca, algumas frutas (maça, banana, uva) entre outros. Esses alimentos elevam rapidamente os níveis de glicose e insulina no sangue, o que favorece o acúmulo de gordura, a resistência à insulina, a inflamação e o estresse oxidativo. Esses alimentos também alteram a flora intestinal, favorecendo o crescimento de bactérias que produzem substâncias inflamatórias e tóxicas. Esses alimentos devem ser evitados ou consumidos em pequenas quantidades e preferencialmente integrais, e no caso das frutas, jamais no formato de sucos, pois têm um menor índice glicêmico e mais fibras, que retardam a absorção da glicose e melhoram o trânsito intestinal;





COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

Para montar um prato equilibrado e saudável, que atenda às necessidades nutricionais e que ajude a controlar o lipedema, é preciso seguir algumas orientações simples, como:

- Dividir o prato em quatro partes iguais, sendo que uma quarta do prato deve ser preenchida com vegetais, de preferência crus, cozidos no vapor ou refogados, variando as cores e os tipos, para garantir a diversidade de nutrientes;



03: A IMPORTÂNCIA DOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES PARA O CONTROLE DO LIPEDEMA

O que são os suplementos alimentares e para que servem?

Os suplementos alimentares são produtos que contêm nutrientes isolados ou combinados, como vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos graxos, antioxidantes, entre outros, que têm como objetivo complementar ou suprir as necessidades nutricionais do organismo, que podem estar aumentadas ou diminuídas por diversos fatores, como dieta inadequada, doenças, medicamentos, estresse, exercício, idade, entre outros. Os suplementos alimentares podem ser encontrados em diferentes formas, como cápsulas, comprimidos, pós, líquidos, barras, entre outros, e devem ser consumidos de acordo com a recomendação de um profissional de saúde, que pode avaliar as necessidades, as doses, as interações e os efeitos colaterais de cada suplemento.



COMO O CONCEITO LIPECOFFEE® ENTRA NA ROTINA DA SUA SUPLEMENTAÇÃO: CONSISTÊNCIA, FORMA DE USO E SUSTENTABILIDADE A LONGO PRAZO

American Journal of
Biomedical Science & Research

Review Article

www.biomedgrid.com

ISSN: 2642-1747

Copyright ©, Giselle Foureaux

Network-Based Supplementation in Lipedema Management: Synergistic Interactions Among Lipecoffee® Bioactives

Carlos Eduardo de Freitas Jorge¹, Flávio Eduardo Dias Araújo Freitas², Ludmila Lizziane de Souza Lima^{2,3}, Patricia de Oliveira Ribeiro Batista⁴, Giselle Foureaux^{2*}

¹Anglopol Institute of Education and Research, Belo Horizonte, Brazil

²Department of Morphology, Federal University of Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, Brazil

³Department of Food Microbiology, Federal University of Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, MG, Brazil

⁴Manipulata Pharmacy, Belo Horizonte, Brazil

*Corresponding author: Giselle Foureaux, Institute of Biological Sciences, Department of Morphology, Federal University of Minas Gerais, Avenida Presidente Antônio Carlos, Pampulha, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brazil.

To Cite This article: Giselle Foureaux^{*}, Network-Based Supplementation in Lipedema Management: Synergistic Interactions Among Lipecoffee® Bioactives. Am J Biomed Sci & Res. 2025; 29(5): AJBSR.MS.ID.003823, DOI: 10.34297/AJBSR.2025.29.003823

Received: December 12, 2024; Published: December 17, 2025

A suplementação nutricional contemporânea tem avançado para além da simples oferta de nutrientes isolados, passando a considerar de forma cada vez mais relevante os fatores comportamentais, de adesão e de consistência de uso. A ciência atual demonstra que os efeitos metabólicos, inflamatórios e funcionais de

qualquer intervenção nutricional dependem menos de ações pontuais e muito mais da repetição contínua do estímulo ao longo do tempo. Nesse contexto, ganha destaque o conceito de suplementação integrada à rotina real das pessoas, capaz de ser mantida de forma sustentável.

Diversos estudos mostram que estratégias baseadas no uso de múltiplas cápsulas, distribuídas ao longo do dia, apresentam limitações importantes do ponto de vista estatístico e prático. A chamada pill burden (carga de cápsulas) está associada a maior esquecimento, abandono progressivo e grande variabilidade na ingestão real dos nutrientes. Essa irregularidade compromete a manutenção de níveis estáveis no organismo e, conseqüentemente, reduz a consistência dos efeitos fisiológicos observados. Em estudos de adesão, regimes complexos baseados em cápsulas demonstram menor persistência de uso e menor previsibilidade de resposta ao longo do tempo.



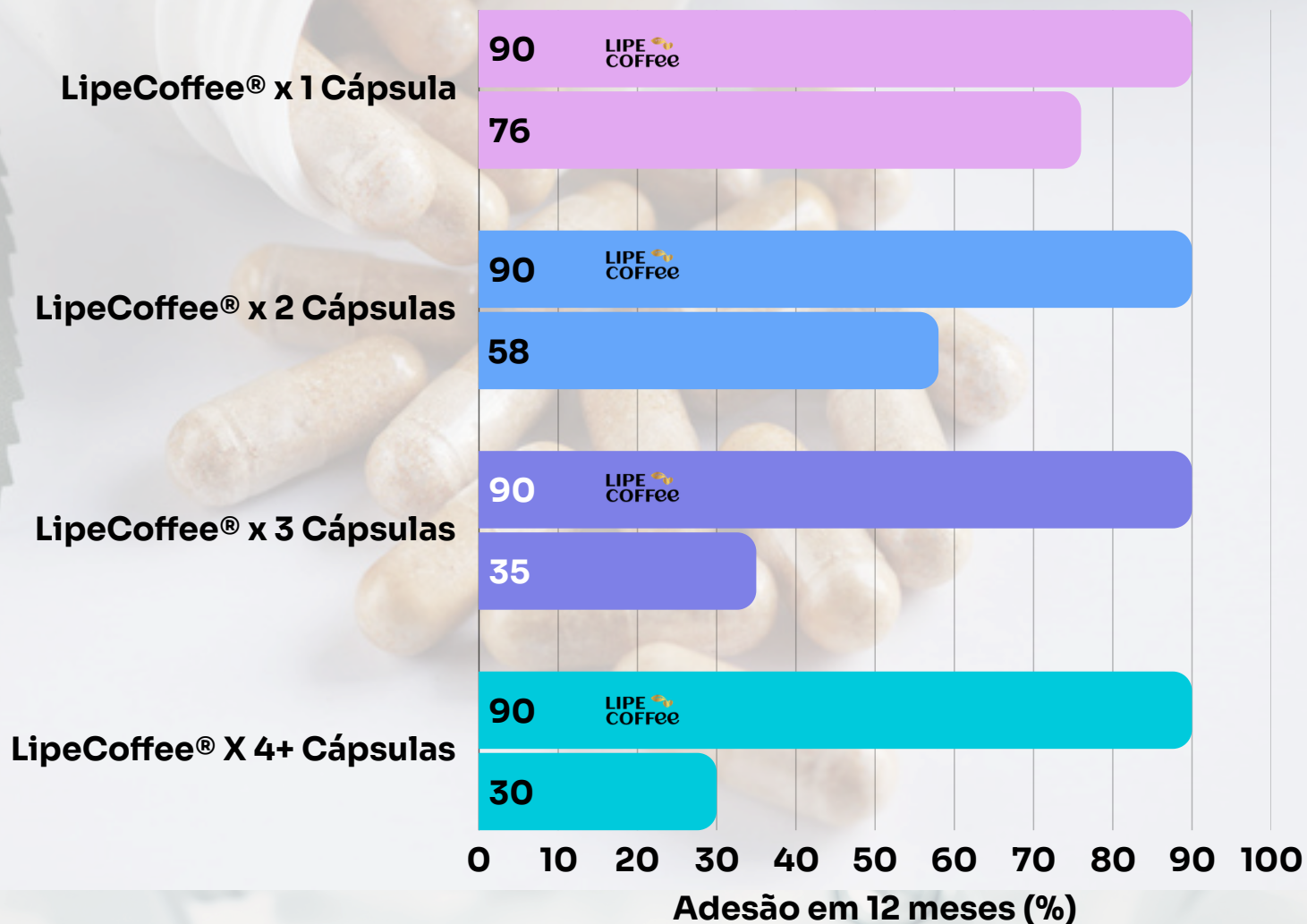
LIPE COFFEE

TROQUE SUAS CÁPSULAS POR UM CAFÉ GOURMET



Adesão às Cápsulas X Suplemento Líquido

Taxa de adesão (%)



Hardt LM et al. Adherence and acceptance of a new oral nutritional supplement in cancer patients

GRÁFICO: Adesão média estimada à suplementação ao longo de 12 meses de acordo com a forma de uso. Observa-se redução progressiva da adesão conforme aumenta o número diário de cápsulas (**pill burden**), refletindo maior variabilidade comportamental e menor manutenção do uso a longo prazo. Em contraste, a suplementação oral líquida apresenta maior adesão média sustentada, compatível com evidências de melhor aceitação sensorial, menor fricção comportamental e maior integração à rotina diária. Gráfico ilustrativo baseado em estudos de adesão à suplementação oral.

06 GUIA DE PROPOSTA ALIMENTAR

Objetivo: Alcançar saúde física e mental para melhora da qualidade de vida.

ORIENTAÇÕES PARA TODAS AS REFEIÇÕES

Caso precise adoçar, não use açúcar (nenhum tipo) , use somente adoçantes ou desfrute do sabor natural dos alimentos.

SUGESTÃO DE ADOÇANTES:

- SUCRALOSE / ERITRITOL/ STÉVIA

Se fizer questão de ARROZ ou MACARRÃO/MASSAS: compre da marca KONJAC (casas de produtos naturais) ou Macarrão de Pupunha

Você precisa de um aporte mínimo de proteína por dia.

Utilize esta conta básica, baseada na quantidade mínima de carne (qualquer tipo de carne) que você deve ingerir TODOS OS DIAS.

Volume de carne/dia:

PESO x 8 (em gramas)

ÁGUA DE CÔCO é igual a água com açúcar. Não desenvolva este hábito.



Receitas

CAFÉ DA MANHÃ



LANCHES



ALMOÇO E JANTAR



Receitas

DOCES E SOBREMESAS



AGRADECIMENTO

Dicas e orientações finais

Eu sou a Dra. Giselle Foureaux, sou professora da UFMG, cientista e nutricionista.

Junto com o Dr. Cadu esperamos que este e-book tenha sido útil para você e que você possa aplicar as informações e as dicas que compartilhamos aqui na sua rotina. Lembre-se que o Lipedema é uma condição que requer cuidados constantes e que você não está sozinha nessa jornada. Procure sempre o apoio de profissionais qualificados, como médicos, nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogos, que podem te orientar e te acompanhar no tratamento. Além disso, busque também o apoio de familiares, amigos e grupos de apoio, que podem te oferecer suporte emocional e incentivo. Não se deixe abater pelo Lipedema, mas sim, use-o como uma motivação para cuidar de si mesma e buscar uma vida mais saudável e feliz. Você é mais do que o seu corpo, você é uma pessoa única e especial, que merece respeito, amor e felicidade.

*Agradecimento

Gostaríamos de agradecer a você por ter adquirido este e-book e por ter nos dado a oportunidade de compartilhar com você o nosso conhecimento sobre o Lipedema e como controlá-lo. Esperamos que você tenha gostado da leitura e que tenha aprendido algo novo e valioso. Se você tiver alguma dúvida, sugestão ou feedback, por favor, entre em contato conosco pelo e-mail drCADU@institutoangiogold.com.br. Ficaremos felizes em ouvir a sua opinião e em ajudá-la no que for preciso. Disponibilizamos consultas presenciais e online para acompanhamento em nosso Instituto

Angiogold

Contato: (31) 984747356