

ALIMENTAÇÃO ANTI- INFLAMATÓRIA COMO ESTRATÉGIA NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO LIPEDEMA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

ANTI-INFLAMMATORY DIET AS A NUTRITIONAL STRATEGY IN THE
TREATMENT AND PREVENTION OF LIPEDEMA: A LITERATURE REVIEW

Ciências da Saúde • 20/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792400594](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792400594)

Gabriele de Sousa Rosa¹

Julie Anne de Mesquita Pereira²

Keila Cristiane Batista Bezerra³

RESUMO

O lipedema é uma condição crônica que acomete predominantemente mulheres e apresenta alterações relacionadas à inflamação, composição corporal, dor e limitações funcionais. Considerando a participação dos processos inflamatórios em sua fisiopatologia, a alimentação anti-inflamatória tem sido estudada como estratégia complementar no manejo da condição. O presente estudo teve como objetivo analisar o lipedema enquanto patologia crônica, destacar os compostos bioativos como ferramenta no controle metabólico e na mitigação de manifestações associadas à doença e evidenciar o controle clínico por meio da alimentação anti-inflamatória, publicados nos idiomas português e inglês. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases PubMed/MEDLINE, LILACS e SciELO, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando artigos publicados entre 2020 e 2026. Os resultados indicaram que estratégias alimentares, incluindo dietas com características anti-inflamatórias e intervenções com redução de carboidratos, podem contribuir para melhorias na composição corporal, redução da dor e outros parâmetros clínicos. Além disso, alimentos fontes de compostos bioativos apresentam potencial complementar na modulação de processos inflamatórios e metabólicos. Conclui-se que a alimentação anti-inflamatória pode integrar o manejo multidisciplinar do lipedema, embora sejam necessários estudos clínicos com amostras maiores e acompanhamento prolongado.

Palavras-chave: Lipedema; Alimentação anti-inflamatória; Compostos bioativos; Inflamação; Nutrição.

ABSTRACT

Lipedema is a chronic condition that predominantly affects women, presenting with changes related to inflammation, body

composition, pain, and functional limitations. Given the role of inflammatory processes in its pathophysiology, an anti-inflammatory diet has been studied as a complementary strategy for managing the condition. This study aimed to analyze lipedema as a chronic pathology, highlight bioactive compounds as tools for metabolic control and the mitigation of disease-associated symptoms, and examine clinical management through anti-inflammatory nutrition, based on literature published in Portuguese and English. This is an integrative literature review conducted via the Virtual Health Library (VHL) using the PubMed/MEDLINE, LILACS, and SciELO databases, covering articles published between 2020 and 2026. The results indicated that dietary strategies including anti-inflammatory diets and carbohydrate-restricted interventions can contribute to improvements in body composition, pain reduction, and other clinical parameters. Furthermore, foods rich in bioactive compounds show complementary potential in modulating inflammatory and metabolic processes. It is concluded that an anti-inflammatory diet can be part of the multidisciplinary management of lipedema, although clinical studies with larger samples and long-term follow-up are needed.

Keywords: Lipedema; Anti-inflammatory diet; Bioactive compounds; Inflammation; Nutrition.

1. INTRODUÇÃO

O lipedema é uma doença crônica, inflamatória e progressiva, caracterizada pelo acúmulo anormal e simétrico de gordura, predominantemente nos membros inferiores, podendo também afetar os superiores, poupando as mãos e os pés. Essa condição acomete quase exclusivamente o público feminino, sendo frequentemente associada a sintomas como dor, sensibilidade ao

toque, edema, sensação de peso nas pernas e maior propensão a hematomas, o que pode comprometer a qualidade de vida e o bem-estar das pacientes (Wollina; Heinig, 2018; Amato *et al.*, 2022).

Descrito pela primeira vez em 1940 por Allen e Hines, o lipedema foi reconhecido oficialmente como doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022, passando a integrar a Classificação Internacional de Doenças (CID-11). No Brasil, estima-se uma prevalência de aproximadamente 12,3% entre mulheres, o que representa cerca de 8,8 milhões de possíveis portadoras (Amato *et al.*, 2022).

Embora sua origem ainda não seja completamente esclarecida, acredita-se que fatores genéticos e hormonais, como os que ocorrem durante a puberdade, gestação e menopausa, estejam diretamente relacionados ao seu desenvolvimento (Wollina, 2019).

Por ser uma condição ainda pouco conhecida, o lipedema é frequentemente confundido com obesidade ou linfedema, levando a um alto índice de subdiagnóstico. O diagnóstico do lipedema é realizado com base em sinais clínicos específicos, como o aumento simétrico do volume dos membros, sensibilidade dolorosa à palpação, tendência a hematomas e desproporção entre o tronco e os membros inferiores (Alosaimi K, *et al.*, 2024). Também podem estar presentes edema ortostático não depressível e telangiectasias, principalmente em fases mais avançadas (Carballeira Branã A; Poveda Castillo J, 2023). A avaliação física minuciosa, associada ao uso de questionários clínicos e à análise detalhada do histórico da paciente, contribui para a identificação precoce da doença, ajudando a evitar atrasos no diagnóstico.

Os alimentos funcionais, definidos como aqueles que oferecem benefícios à saúde além da nutrição básica, têm ganhado destaque por seu potencial terapêutico. Formulados ou naturalmente ricos em compostos bioativos, eles podem auxiliar na modulação da inflamação, na circulação e no controle de peso, tornando-se uma estratégia promissora no manejo nutricional do lipedema e na melhora da qualidade de vida (Jacobovelázquez, 2025).

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo analisar o lipedema enquanto patologia crônica que acomete predominantemente mulheres, destacar os compostos bioativos na modulação da inflamação e do metabolismo adiposo, como ferramentas eficazes no controle e na mitigação de manifestações associadas à doença, além de evidenciar o controle clínico do lipedema alimentação anti-inflamatória.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Caracterização do Lipedema e Aspectos Clínicos da Condição

O lipedema é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo desproporcional e simétrico de tecido adiposo subcutâneo, principalmente nos membros inferiores, podendo também atingir os membros superiores, com preservação das mãos e dos pés. A condição acomete predominantemente mulheres e pode apresentar manifestações como dor, sensibilidade ao toque, edema, sensação de peso e maior facilidade para o surgimento de hematomas. Essas características podem interferir na mobilidade, na funcionalidade e na qualidade de vida, tornando o reconhecimento clínico da condição relevante para o acompanhamento adequado (Wollina; Heinig, 2018).

A origem do lipedema ainda não é completamente esclarecida, sendo considerada multifatorial. Entre os fatores relacionados à sua manifestação destacam-se aspectos genéticos e hormonais, especialmente em períodos de alterações hormonais femininas, como puberdade, gestação e menopausa. A possível influência dos hormônios sobre o tecido adiposo contribui para a compreensão da maior ocorrência da condição entre mulheres e para a necessidade de considerar características individuais no acompanhamento clínico (Wollina, 2019; Katzer *et al.*, 2021).

Do ponto de vista clínico, o reconhecimento adequado da condição constitui um aspecto importante, uma vez que suas manifestações podem ser confundidas com outras alterações relacionadas ao aumento do volume dos membros. O diagnóstico é baseado principalmente na avaliação das características clínicas apresentadas pela paciente, considerando a distribuição do tecido adiposo, a presença de dor e sensibilidade, a ocorrência de hematomas e a desproporção corporal. A identificação adequada dessas características pode contribuir para reduzir atrasos no diagnóstico e favorecer o direcionamento das estratégias de cuidado (Alosaimi *et al.*, 2024).

As manifestações associadas ao lipedema também podem apresentar repercussões sobre a qualidade de vida. A presença de dor, alterações na mobilidade e limitações funcionais pode interferir nas atividades cotidianas e no bem-estar das pacientes. Além dos aspectos físicos, a condição pode representar impacto sobre diferentes dimensões da vida, reforçando a necessidade de uma abordagem que considere não apenas as alterações corporais, mas também as repercussões funcionais e a qualidade de vida (Amato *et al.*, 2022; Christoffersen *et al.*, 2020).

Diante desse conjunto de características, o lipedema deve ser compreendido como uma condição de natureza multifatorial, cuja manifestação envolve diferentes aspectos clínicos, hormonais, vasculares e relacionados ao tecido adiposo. Embora existam avanços na compreensão de seus mecanismos e manifestações, ainda permanecem questões que necessitam de maior investigação, especialmente quanto às estratégias capazes de contribuir para o controle de seus sintomas e alterações metabólicas. Nesse contexto, a investigação de intervenções nutricionais e de componentes alimentares com potencial anti-inflamatório constitui uma perspectiva relevante para o desenvolvimento de abordagens complementares no cuidado dessas pacientes.

2.2. Fatores Hormonais, Vasculares e Metabólicos Associados Ao Lipedema

A alimentação anti-inflamatória tem sido considerada uma estratégia complementar no manejo do lipedema, especialmente devido ao seu potencial de contribuir para a modulação de processos inflamatórios e metabólicos relacionados à doença. Padrões alimentares caracterizados pelo maior consumo de alimentos naturais, fibras, antioxidantes e gorduras insaturadas apresentam potencial para auxiliar na redução da inflamação e na melhora de parâmetros relacionados à saúde metabólica (Chung *et al.*, 2021).

Nesse contexto, estratégias nutricionais podem contribuir para o controle de manifestações clínicas associadas à condição, especialmente quando integradas a outras medidas terapêuticas. A alimentação deve ser compreendida como parte de uma

abordagem multidisciplinar, considerando as características individuais das pacientes e as manifestações clínicas apresentadas.

Jeziorek *et al.* (2022) realizaram um estudo de intervenção com 91 mulheres com lipedema, comparando, durante 16 semanas, os efeitos de uma dieta com baixo teor de carboidratos e alto teor de gorduras (LCHF) com uma dieta de moderado teor de carboidratos e gorduras (MFMC). A intervenção permitiu avaliar alterações no peso corporal, percentual e massa de gordura, massa corporal magra, gordura visceral e circunferências corporais.

Os resultados demonstraram redução do peso corporal e dos parâmetros antropométricos nos dois grupos. Entretanto, a dieta LCHF apresentou resultados mais expressivos, com redução média de 8,2 kg de peso corporal e 6,4 kg de gordura corporal, além de maiores reduções nas circunferências da cintura, quadril, coxas e panturrilhas. Também foram observadas redução da dor nos membros e melhora da mobilidade entre as participantes submetidas à LCHF (Jeziorek *et al.*, 2022).

Dessa forma, os achados indicam que uma estratégia alimentar com restrição de carboidratos e maior proporção de gorduras apresentou efeitos favoráveis sobre a composição corporal e algumas manifestações clínicas da condição.

Di Renzo *et al.* (2023) avaliaram, durante 10 semanas, os efeitos de uma dieta mediterrânea-cetogênica modificada (MMKD), utilizada isoladamente ou associada à carboxiterapia, em 22 participantes com lipedema. As participantes foram distribuídas em três grupos: oito realizaram a dieta associada à carboxiterapia, oito seguiram

somente a intervenção nutricional e seis realizaram apenas carboxiterapia.

Os resultados demonstraram que a intervenção dietética promoveu redução do peso corporal e da massa de gordura, inclusive nos membros, indicando resposta favorável mesmo em regiões consideradas de difícil redução por meio de intervenções alimentares. No grupo que associou a dieta à carboxiterapia, foram observados resultados adicionais na composição corporal e na textura da pele, além de redução da dor e melhora da qualidade do sono. Os autores ressaltaram, contudo, que estudos com amostras maiores e períodos de acompanhamento mais prolongados são necessários para confirmar esses resultados em longo prazo (Di Renzo *et al.*, 2023).

Além dos efeitos sobre a composição corporal, a alimentação pode ser considerada dentro de uma abordagem de controle dos fatores metabólicos associados à condição. Embora o lipedema não seja considerado exclusivamente uma condição relacionada à obesidade, alterações na composição corporal e o excesso de peso podem estar associados a maior comprometimento funcional e à intensificação das manifestações clínicas. O estudo de Amato *et al.* (2022), realizado com mulheres brasileiras, evidenciou a presença de fatores associados à condição e seu impacto sobre aspectos relacionados à saúde, reforçando a necessidade de uma abordagem clínica individualizada.

Nesse contexto, destaca-se também a importância da qualidade da alimentação, especialmente pela presença de alimentos que fornecem fibras, antioxidantes e outros compostos bioativos. Frutas, vegetais, oleaginosas e sementes podem integrar padrões

alimentares caracterizados pela maior oferta desses componentes, enquanto a redução do consumo de alimentos ultraprocessados pode contribuir para uma alimentação qualitativamente mais adequada.

2.3. Alimentação, Inflamação e Compostos Bioativos no Contexto do Lipedema

Os compostos bioativos são substâncias naturalmente presentes em determinados alimentos e reconhecidas por seus efeitos benéficos à saúde, especialmente em razão de suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Entre os principais compostos destacam-se os polifenóis, flavonoides, carotenoides e ácidos graxos insaturados, encontrados em alimentos como frutas, vegetais, sementes e oleaginosas (Jacobo-Velázquez, 2025).

No contexto do lipedema, esses compostos podem apresentar relevância na modulação de processos inflamatórios e metabólicos relacionados ao tecido adiposo. Evidências analisadas nos estudos selecionados indicam que estratégias alimentares baseadas na maior presença de alimentos naturais e minimamente processados podem contribuir para uma alimentação com características anti-inflamatórias (Chung *et al.*, 2021).

Além disso, alimentos que apresentam compostos com propriedades antioxidantes podem contribuir para a modulação do estresse oxidativo e da resposta inflamatória. Nesse sentido, a presença de substâncias bioativas na alimentação apresenta relevância para a compreensão das possíveis relações entre alimentação, inflamação e alterações metabólicas do tecido adiposo,

podendo contribuir para a mitigação de manifestações associadas à doença (Carballeira Braña; Poveda Castillo, 2023).

Outro aspecto relevante refere-se à possível influência dos compostos bioativos sobre o metabolismo do tecido adiposo. Padrões alimentares equilibrados que incluem alimentos fontes dessas substâncias podem integrar estratégias voltadas ao controle metabólico e à manutenção de uma composição corporal adequada. Considerando que o lipedema pode estar associado a alterações na composição corporal e a manifestações que comprometem a qualidade de vida, a alimentação constitui um componente importante da abordagem multidisciplinar da condição (Amato *et al.*, 2022).

Dessa forma, os compostos bioativos apresentam potencial como ferramenta complementar no controle metabólico e na mitigação de manifestações associadas ao lipedema, especialmente quando inseridos em um padrão alimentar equilibrado e associado a outras estratégias de cuidado. Entretanto, os estudos analisados ainda não permitem estabelecer a ação de compostos bioativos isoladamente como tratamento específico da doença.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, metodologia que, segundo Toronto C. E. e Remington R. (2020), possibilita a síntese sistemática do conhecimento científico, contribuindo para a análise crítica das evidências disponíveis e para a incorporação dos resultados na prática profissional. Esse método permite reunir estudos experimentais e não experimentais,

proporcionando compreensão ampliada sobre o fenômeno investigado.

A revisão integrativa foi conduzida seguindo seis etapas metodológicas: formulação da questão norteadora; busca na literatura; definição dos critérios de inclusão e exclusão; coleta e análise dos dados; interpretação dos resultados; e apresentação da revisão.

A questão norteadora definida para o estudo foi: “De que forma a alimentação anti-inflamatória rica em compostos bioativos pode influenciar o controle dos processos inflamatórios e dos sintomas associados ao lipedema?”

As buscas foram realizadas nas bases de dados MEDLINE/PubMed, LILACS e SciELO, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde.

Para a estratégia de busca, foram utilizados os termos controlados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do Medical Subject Headings (MeSH). Os termos empregados foram: “lipedema”, “alimentação anti-inflamatória”, “compostos bioativos”, “inflamação” e “nutrição”. Em inglês, utilizaram-se os termos: “lipedema”, “anti-inflammatory diet”, “bioactive compounds”, “inflammation” e “nutrition”. Os termos foram combinados pelos operadores booleanos AND e OR, visando ampliar e refinar os resultados encontrados.

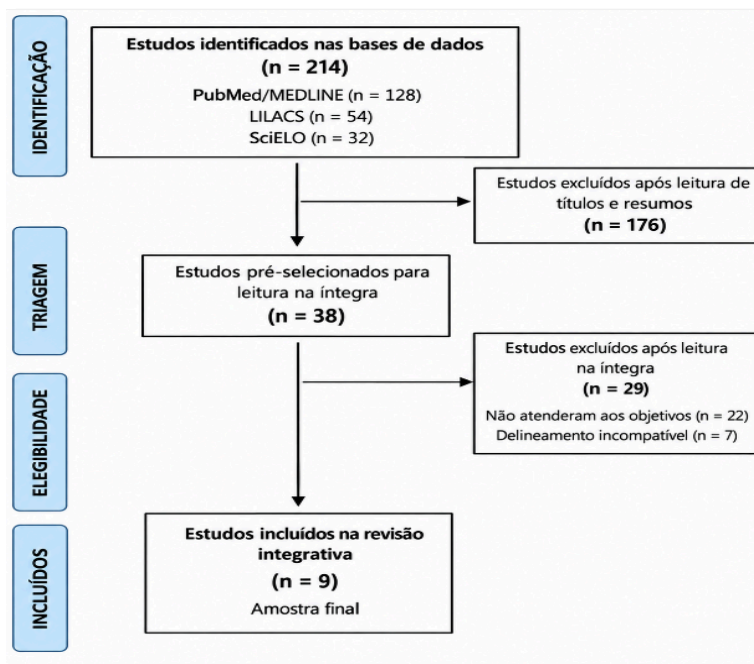
Foram adotados como critérios de inclusão: artigos originais disponíveis gratuitamente na íntegra, publicados nos idiomas português e inglês, entre os anos de 2020 e 2026, que abordassem a relação entre alimentação anti-inflamatória, compostos bioativos e lipedema ou condições inflamatórias associadas. Como critérios de

exclusão, foram desconsiderados artigos de revisão, teses, dissertações, monografias, resumos simples, duplicatas e estudos que não apresentassem relação direta com o tema proposto.

A organização dos dados ocorreu por meio da estratégia PICo (P: população; I: interesse; Co: contexto), sendo definida da seguinte forma: P – indivíduos com lipedema; I – alimentação anti-inflamatória e compostos bioativos; Co – controle da inflamação e dos sintomas clínicos associados à doença.

Durante a busca inicial, foram identificadas 214 publicações. Após a leitura dos títulos e resumos e a aplicação dos critérios de elegibilidade, 176 estudos foram excluídos, resultando em 38 artigos pré-selecionados para leitura na íntegra. Após a análise crítica dos textos completos, 29 estudos foram excluídos por não atenderem aos objetivos propostos ou por apresentarem delineamento incompatível com os critérios metodológicos estabelecidos. Dessa forma, a amostra final desta revisão integrativa foi composta por 9 artigos científicos originais, conforme apresentado no fluxograma de seleção dos estudos.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.



Fonte: Autoras da pesquisa (2026).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na presente revisão integrativa, a seleção dos estudos ocorreu por meio da leitura criteriosa dos títulos, resumos e textos completos, considerando sua relação com a questão norteadora e os objetivos propostos nesta pesquisa. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final foi composta por 9 artigos científicos originais.

Os estudos incluídos foram organizados considerando as variáveis autor/ano, título, base de dados, tipo de estudo e principais resultados, permitindo sistematizar as evidências encontradas e facilitar a análise dos achados relacionados ao lipedema, à alimentação anti-inflamatória e aos compostos bioativos.

Quadro 1. Estudos incluídos nos resultados da revisão de literatura.

Nº	AUTORES/ ANO	TÍTULO	BASE DE DADOS	MÉTODO	RESULTAD OS
----	-----------------	--------	------------------	--------	----------------

1º	Christoffer sen, V. et al. (2020)	Objective characteris tics of lipedema and associatio ns with	PubMed	Estudo transversal	Evidenciou associação entre lipedema, dor crônica e prejuízo
----	---	---	--------	-----------------------	--

△ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/alimentacao-anti-inflamatoria-como-estrategia-nutricional-na-prevencao-e-tratamento-do-lipedema-uma-revisao-de-literatura?noblockage>

Fonte: Autoras da pesquisa (2026).

Após a análise crítica dos estudos incluídos nesta revisão integrativa, os resultados foram organizados e sintetizados de acordo com os principais achados relacionados ao lipedema, aos processos inflamatórios associados à doença e às intervenções nutricionais descritas nos estudos selecionados. A interpretação das evidências permitiu identificar aspectos relevantes acerca da fisiopatologia do lipedema, da influência da alimentação no controle clínico da doença e da atuação dos compostos bioativos na modulação inflamatória.

Essa organização possibilitou melhor compreensão dos fatores envolvidos na progressão da doença e das estratégias nutricionais que podem contribuir para o manejo dos sintomas e para a melhora da qualidade de vida das pacientes.

4.1. Mecanismo Fisiopatológicos e Inflamatórios do Lipedema

O lipedema é caracterizado por alterações crônicas no tecido adiposo associadas a processos inflamatórios persistentes, comprometimento vascular e acúmulo desproporcional de gordura subcutânea, principalmente em membros inferiores. Estudos observacionais demonstram que a doença apresenta relação com alterações microcirculatórias e aumento da permeabilidade capilar, favorecendo edema, dor e sensibilidade tecidual (Forner-Cordero *et al.*, 2020).

Além das alterações vasculares, o processo inflamatório desempenha papel central na fisiopatologia dessa patologia. Evidências apontam que o tecido adiposo afetado apresenta aumento de mediadores inflamatórios e alterações celulares que contribuem para a progressão clínica da doença. Nesse contexto, a inflamação crônica favorece desconforto, sensação de peso e maior comprometimento funcional das pacientes (Carballeira Braña; Poveda Castillo, 2023).

Outro fator relevante envolve a influência hormonal sobre o desenvolvimento dessa condição. Pesquisas observacionais identificaram associação entre alterações hormonais femininas e acúmulo excessivo de tecido adiposo, especialmente em períodos como puberdade, gestação e menopausa. Esses achados reforçam a hipótese de participação do estrogênio nos mecanismos fisiopatológicos da doença (Katzner *et al.*, 2021).

Adicionalmente, estudos clínicos evidenciam que a patologia apresenta impacto significativo na qualidade de vida, estando associado à dor crônica, limitação funcional e alterações emocionais. A progressão do quadro inflamatório pode intensificar os sintomas e comprometer a funcionalidade física das pacientes, tornando

necessária abordagem terapêutica multidisciplinar e individualizada (Christoffersen *et al.*, 2020).

Dessa forma, observa-se que essa condição possui etiologia multifatorial, envolvendo interação entre alterações inflamatórias, hormonais, vasculares e metabólicas. A compreensão desses mecanismos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas direcionadas ao controle dos sintomas e à melhora da qualidade de vida.

4.2. Alimentação Anti-Inflamatória e Controle Clínico do Lipedema

Os resultados encontrados indicam que estratégias alimentares podem apresentar efeitos sobre parâmetros relacionados à composição corporal e às manifestações clínicas do lipedema. Chung *et al.* (2021) observaram relação entre padrões alimentares anti-inflamatórios e redução de marcadores inflamatórios sistêmicos em mulheres, fornecendo suporte para a compreensão da alimentação como elemento associado à modulação inflamatória.

Entre os estudos específicos sobre lipedema, destaca-se a pesquisa de Jeziorek *et al.* (2022), realizada com 91 mulheres. Após 16 semanas de intervenção, os dois grupos apresentaram redução de parâmetros antropométricos, porém o grupo submetido à dieta LCHF apresentou maiores reduções de peso corporal, massa de gordura e circunferências corporais. Também foram observadas redução da dor e melhora da mobilidade.

Esses resultados indicam que alterações no padrão alimentar podem estar associadas a modificações favoráveis na composição corporal e em algumas manifestações clínicas da condição.

Entretanto, os achados não permitem estabelecer que uma única estratégia alimentar seja aplicável de forma uniforme a todas as pacientes.

Di Renzo *et al.* (2023), em estudo piloto com 22 participantes, analisaram uma dieta mediterrânea-cetogênica modificada, utilizada isoladamente ou associada à carboxiterapia. Os resultados indicaram redução do peso corporal e da massa de gordura nos grupos submetidos à intervenção dietética. A associação com carboxiterapia apresentou resultados adicionais na composição corporal, textura da pele, dor e qualidade do sono.

Embora esses resultados sejam favoráveis, trata-se de estudo piloto e, portanto, os achados devem ser interpretados considerando o número reduzido de participantes e o período limitado de acompanhamento. Os próprios autores ressaltaram a necessidade de estudos maiores e com acompanhamento prolongado.

Amato *et al.* (2022), por sua vez, demonstraram a presença de fatores associados ao lipedema e seu impacto sobre aspectos relacionados à saúde em mulheres brasileiras. Esses dados reforçam a importância de uma abordagem clínica individualizada, considerando as características e necessidades de cada paciente.

Nesse contexto, a alimentação anti-inflamatória pode ser compreendida como estratégia complementar dentro do manejo multidisciplinar. A maior presença de alimentos naturais, fibras, antioxidantes e gorduras insaturadas pode contribuir para uma alimentação qualitativamente adequada, enquanto a redução do consumo de alimentos ultraprocessados pode integrar estratégias voltadas à melhoria da qualidade alimentar.

4.3. Papel dos Compostos Bioativos na Modulação da Inflamação e do Metabolismo Adiposo

Os compostos bioativos presentes nos alimentos constituem outro aspecto relevante identificado na literatura analisada. Entre eles estão polifenóis, flavonoides, carotenoides e ácidos graxos insaturados, encontrados em alimentos como frutas, vegetais, sementes e oleaginosas (Jacobo-Velázquez, 2025).

Esses componentes apresentam propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias e podem integrar padrões alimentares voltados à modulação de processos metabólicos e inflamatórios. No contexto do lipedema, sua importância está relacionada principalmente ao potencial complementar da alimentação na abordagem desses processos.

Chung *et al.* (2021) demonstraram que padrões alimentares anti-inflamatórios podem estar associados à redução de marcadores inflamatórios. Esse achado, associado aos resultados observados nos estudos específicos sobre lipedema, contribui para a compreensão da alimentação como componente do manejo da condição.

Carballeira Braña e Poveda Castillo (2023) relacionaram o lipedema a processos inflamatórios crônicos e alterações microvasculares. Nesse cenário, alimentos que apresentam compostos antioxidantes podem integrar estratégias alimentares voltadas à modulação do estresse oxidativo e da resposta inflamatória.

Além disso, alimentos fontes de compostos bioativos podem contribuir para a composição de padrões alimentares equilibrados. Frutas, vegetais, sementes e oleaginosas podem fornecer diferentes

componentes nutricionais e bioativos, contribuindo para uma alimentação com maior qualidade nutricional.

Entretanto, os estudos analisados não permitem estabelecer a utilização de compostos bioativos isolados como tratamento específico do lipedema. Seu papel deve ser compreendido como complementar e inserido em um padrão alimentar equilibrado e em uma abordagem multidisciplinar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão evidencia que o lipedema é uma condição crônica que acomete predominantemente mulheres e apresenta manifestações relacionadas à inflamação, alterações na composição corporal, dor e limitações funcionais.

Os estudos analisados indicam que estratégias alimentares com características anti-inflamatórias podem contribuir para o controle clínico da condição, especialmente em relação à composição corporal, redução da dor e parâmetros associados ao metabolismo.

Nesse contexto, a utilização de alimentos fontes de compostos bioativos e a adoção de padrões alimentares com potencial anti-inflamatório constituem estratégias complementares no manejo do lipedema, especialmente quando associadas a outras medidas de cuidado.

Entretanto, os estudos apresentam diferenças quanto às intervenções, duração do acompanhamento e características das participantes, o que limita a generalização dos resultados. Assim, são necessários estudos clínicos com amostras maiores, maior tempo de acompanhamento e protocolos nutricionais padronizados, a fim de

ampliar a compreensão dos efeitos da alimentação anti-inflamatória na prevenção e no tratamento da condição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alosaimi, K. *et al.* Clinical characteristics and diagnostic criteria of lipedema. ***International Journal of General Medicine***, v. 17, 2024.

Amato, A. C. M. *et al.* Prevalência e fatores de risco para lipedema no Brasil. ***Jornal Vascular Brasileiro***, v. 21, p. e20210198, 2022.

Carballeira Braña, A.; Poveda Castillo, J. Clinical manifestations and progression of lipedema. ***Phlebology***, v. 38, n. 4, 2023.

Christoffersen, V. *et al.* Objective characteristics of lipedema and associations with quality of life. ***Lymphatic Research and Biology***, v. 18, n. 6, 2020.

Chung, M. S. *et al.* Dietary patterns and chronic inflammation markers in women. ***Nutrients***, v. 13, 2021.

Di Renzo, L. *et al.* Modified Mediterranean-ketogenic diet and carboxytherapy as personalized therapeutic strategies in lipedema: a pilot study. ***Nutrients***, v. 15, 2023.

Forner-Cordero, I. *et al.* Lymphoscintigraphic findings in women with lipedema. ***Clinical Nuclear Medicine***, v. 45, n. 8, 2020.

Jacobo-Velázquez, D. A. Functional foods for cholesterol management: mechanisms and bioactive compounds. ***Nutrients***, v. 17, n. 16, 2025.

Jeziorek, M. *et al.* The effect of a low-carbohydrate, high-fat diet versus moderate-carbohydrate and fat diet on body composition in patients with lipedema. ***Nutrients***, v. 14, 2022. DOI: 10.3390/nu14173477.

Katzer, K. *et al.* Lipedema and the potential role of estrogen in excessive adipose tissue accumulation. ***International Journal of Molecular Sciences***, v. 22, 2021.

Organização Mundial Da Saúde. ***International Classification of Diseases 11th Revision (CID-11)***. Geneva: World Health Organization, 2022.

Toronto, C. E.; Remington, R. ***A step-by-step guide to conducting an integrative review***. New York: Springer Publishing Company, 2020.

Wollina, U. Lipedema—an update. ***Dermatologic Therapy***, v. 32, n. 2, 2019.

Wollina, U.; HEINIG, B. Lipedema—an update. ***Dermatologic Therapy***, v. 31, n. 2, 2018.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição no Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Teresina/PI – BRASIL. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição no Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Teresina/PI – BRASIL. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Orientadora e Docente do Centro Universitário Santo Agostinho-
UNIFSA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)