

Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

Dieta para o tratamento do Lipedema

Importância da Dieta Mediterrânea no Tratamento do Lipedema

Por que ela é eficaz?

A Dieta Mediterrânea:

- Reduz o processo inflamatório crônico (chave no lipedema)
- Favorece a saúde vascular e linfática
- Melhora a sensibilidade à insulina
- Favorece o controle de peso sem dietas restritivas
- Protege contra doenças cardiovasculares, comuns em pacientes com lipedema avançado



Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

Pilares da Dieta Mediterrânea que ajudam no Lipedema

Componente	Benefícios no Lipedema
Azeite de oliva extra virgem rico em polifenóis	Anti-inflamatório natural,
Frutas e vegetais frescos antioxidantes e flavonoides	Ricos em fibras,
Peixes (salmão, sardinha)	Fonte de ômega-3 com ação anti-inflamatória
Oleaginosas (nozes, castanhas)	Regulação do metabolismo lipídico e inflamação
Leguminosas (grão-de-bico, lentilha)	Fibras e proteínas vegetais de baixo índice glicêmico
Grãos integrais (quinoa, aveia)	Controle glicêmico e saciedade
Ervas frescas e especiarias (ex: orégano, cúrcuma)	Substituem o sal e têm efeito antioxidante
Consumo moderado de vinho tinto (opcional)	Rico em resveratrol, antioxidante (com moderação)

Como isso impacta o Lipedema?

- Reduz a retenção de líquidos e o edema
- Diminui a sensação de peso e dor nas pernas
- Protege o endotélio vascular e favorece a microcirculação
- Melhora a qualidade da pele e o aspecto dos tecidos
- Suporta a mobilização de gordura inflamada sem catabolismo muscular



Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

Estratégias práticas

- Usar azeite de oliva como principal fonte de gordura
- Preferir pratos com legumes grelhados, cozidos ou crus
- Inserir 2–3 porções de peixe por semana
- Substituir sobremesas por frutas frescas
- Cozinhar com ervas naturais e especiarias em vez de sal
- Planejar refeições simples, coloridas e naturais

Resumo da Recomendação

A dieta mediterrânea oferece uma base alimentar anti-inflamatória, rica em nutrientes e sustentável que se alinha perfeitamente com as necessidades da paciente com lipedema, ajudando a controlar sintomas como dor, inchaço, fadiga, e acúmulo de gordura localizada.

Perfeito! Abaixo está um plano alimentar modelo baseado na Dieta Mediterrânea, adaptado para uma paciente com lipedema, com foco em redução de inflamação, controle de peso, alívio de sintomas e promoção da saúde vascular



Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

PLANO ALIMENTAR MEDITERRÂNEO – LIPOEDEMA (MODELO SEMANAL)

Distribuição diária recomendada:

- 3 principais refeições + 2 a 3 lanches
- Hidratação: $\geq 2,5$ L de água por dia
- Chás funcionais (diuréticos e antioxidantes) entre as refeições
- Evitar jejum prolongado

Café da Manhã

Segunda Iogurte vegetal sem açúcar + chia + frutas vermelhas + chá de hibisco

Terça Pão integral (sem glúten, se indicado) + pasta de abacate + ovo cozido

Quarta Mingau de aveia + morangos + canela + cúrcuma

Quinta Vitamina com leite vegetal + banana + linhaça + cacau puro

Sexta Panqueca de banana e aveia com canela + chá verde

Sábado Tofu grelhado + azeite + tomate + pão integral

Domingo Ovos mexidos com espinafre + azeite + frutas frescas



Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

Lanche da Manhã (opcional)

- 1 punhado de castanhas (nozes, amêndoas)
- 1 fruta com casca (maçã, pera)
- Chá verde ou infusão de cavalinha/dente-de-leão

Almoço

Dia Refeição

Segunda Arroz integral + lentilhas + salmão
grelhado + mix de folhas com azeite

Terça Quinoa + frango desfiado + abobrinha grelhada +
cenoura crua

Quarta Inhame + filé de peixe + espinafre com cúrcuma

Quinta Grão-de-bico + carne magra + beterraba e rúcula

Sexta Arroz negro + frango ao curry + brócolis e
couve-flor no vapor

Sábado Legumes assados + sardinha + arroz integral +
azeite de oliva

Domingo Macarrão de arroz integral + molho de
tomate caseiro + tofu grelhado



Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

Lanche da Tarde

- Palitos de cenoura com homus
- Fruta com chia
- Smoothie verde com couve, limão, pepino, maçã e gengibre
- Iogurte vegetal com semente de abóbora

Jantar (leve e anti-inflamatório)

Dia	Refeição
Segunda	Sopa de legumes com frango + couve refogada com alho
Terça	Omelete com espinafre, tomate e cúrcuma + salada
Quarta	Sopa de lentilhas + salada verde com azeite
Quinta	Salada morna com grão-de-bico + abóbora + cebola-roxa
Sexta	Sopa cremosa de abóbora com gengibre + frango desfiado
Sábado	Peixe grelhado + mix de vegetais assados
Domingo	Arroz integral + legumes salteados + ovo pochê



Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

Ceia (se necessário)

- Leite vegetal morno com cacau e canela
- Infusão de camomila ou erva-doce
- 1 colher de colágeno hidrolisado com vitamina C

Chás recomendados durante o dia:

- Hibisco (anti-inflamatório e diurético)
- Cavalinha (auxilia na drenagem)
- Chá verde (termogênico e antioxidante)
- Dente-de-leão (ajuda fígado e rins)

Sugestão de Suplementação (com orientação médica)

- Ômega 3 (EPA/DHA): 1–2 g/dia
- Vitamina D3: de acordo com exame
- Magnésio quelado
- Colágeno tipo I + vitamina C
- Probióticos (quando houver distensão abdominal, constipação ou disbiose)

