

# A relação da alimentação com a Lipodistrofia Ginóide (celulite)

A lipodistrofia ginóide nada mais é do que a vilã tão temida e conhecida como celulite. Pode ser caracterizada como uma alteração estética na região cutânea superficial acompanhada de alterações no metabolismo hídrico, que por sua vez resulta em uma saturação do tecido conjuntivo.

Para muitos estudiosos, a lipodistrofia ginóide ocorre quando há um aumento de líquido dentro das células de gordura (adipócitos) devido uma má circulação, e por isso também a chamam de hidro-lipodistrofia.

Ela pode acometer qualquer parte do corpo, com exceção das palmas das mãos e pés, e do couro cabeludo. No entanto, os locais mais atingidos são: porção superior das coxas; região glútea e porção superior dos braços.

Sabe-se que essa alteração é mais comum em mulheres pós-puberdade, justamente pelo fato de que a mulher contém naturalmente cerca de duas vezes mais células adiposas quando comparadas aos homens.

Apesar de ser uma alteração multifatorial, ou seja, que tem vários fatores relacionados, sabe-se que cerca de 80% dos casos de lipodistrofia ginóide são causados por questões de hábitos de vida (fumo, intestino preso, má alimentação e sedentarismo). O restante, por predisposição genética e alterações hormonais.

Algumas características da alimentação pode favorecer o aparecimento ou agravamento da lipodistrofia ginóide, como por exemplo:

## TOXICIDADE ALIMENTAR:

Muitos alimentos consumidos atualmente são ricos em conservantes e substâncias tóxicas para nosso organismo. Nesse grupo, incluímos os enlatados e os produtos industrializados prontos para consumo.

## CONSTIPAÇÃO INTESTINAL (INTESTINO PRESO):

As pessoas que têm intestino preso (menos de 3 evacuações na semana, com esforço ao evacuar e fezes endurecidas) têm maior tendência a desenvolver a "celulite". Isso normalmente ocorre em dietas pobres em fibras e líquido, com pouco consumo de alimentos naturais (frutas e verduras).

## CONSUMO DE DOCES E AÇÚCARES SIMPLES:

Sabe-se que o consumo de doces e açúcares simples aumentam o volume de água dentro dos adipócitos, e, conseqüentemente, favorecem o surgimento dos temidos "furinhos". A ingestão de doces não pode passar de duas vezes na semana, devendo também evitar carboidratos como o trigo refinado (farinha branca) e líquidos ricos em açúcares, como refrigerantes.

## CONSUMO EM EXCESSO DE SÓDIO:

Alimentos salgados em excesso ou que contém muito sódio como componente de conservação também provocam a lipodistrofia ginóide, devendo-se restringir o consumo desse nutriente.

## BAIXA INGESTÃO DE ÁGUA:

Muitos se esquecem de ingerir água pelo simples fato de acharem que por não sentirem sede, o organismo não necessita do líquido. Isso é um erro! Beber água é fundamental para manter a saúde do tecido subcutâneo. Dentre os líquidos, somente a água e alguns sucos e chás podem prevenir e tratar a "celulite".

Consumo excessivo de bebidas alcoólicas: O álcool é péssimo para quem precisa melhorar a circulação sanguínea. O consumo máximo que não afeta o tratamento da lipodistrofia ginóide é de 100ml de destilado por semana ou 300ml de cerveja e fermentados em geral.



Dra. Mariana Ferri d'Avila  
Nutricionista - CRN 23.786

- Nutrição Clínica
- Nutrição Funcional
- Nutrição Esportiva
- Ortomolecular
- Nutrição Preventiva

