



Eixo temático: Nutrição Clínica

PAPEL DA DIETA CETOGÊNICA NA REDUÇÃO DA DOR EM MULHERES COM LIPEDEMA

Isabel Silva Santana¹ e Dayane Franciely Conceição Santos²

INTRODUÇÃO

O lipedema é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo anormal e doloroso de gordura subcutânea, principalmente nos membros inferiores e, em alguns casos, nos braços (VERDE; CAMAJANI; ANNUNZIATA, 2023). Seu início costuma ocorrer em fases marcadas por alterações hormonais, como puberdade, gravidez ou menopausa (KATZER et al. 2021) afetando principalmente mulheres e manifestando-se por sintomas como dor, inchaço e sensibilidade ao toque (POOJARI; DEV; RABIEE, 2022).

Além da dor e da inflamação crônica, essa condição pode gerar limitações funcionais, favorecer o surgimento de comorbidades e impactar de forma significativa a qualidade de vida das pacientes (DAFTUAR, 2024). Nesse contexto, estratégias nutricionais têm sido investigadas no manejo do lipedema. A dieta cetogênica, caracterizada pela restrição de carboidratos e pelo aumento da ingestão de gorduras, destaca-se por seus potenciais efeitos anti-inflamatórios e pela capacidade de modular o metabolismo energético, podendo contribuir para a redução da dor e da inflamação (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LIPEDEMA, 2025).

Apesar dos avanços nos estudos do lipedema, ainda é muito escasso os resultados de investigações clínicas que avaliem estratégias nutricionais específicas, como a dieta cetogênica.

Apesar dos avanços nas pesquisas sobre o lipedema, ainda há escassez de estudos clínicos que avaliem de forma consistente o impacto de estratégias nutricionais específicas, como a dieta cetogênica. A ausência desses dados limita a compreensão da relação entre alimentação e lipedema e reforça a importância de investigações que aprofundem essa temática.

¹ Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) - e-mail: isabelssantana1303@gmail.com

² Mestre em Ciências da Nutrição, Universidade Federal de Sergipe – UFS. Docente do do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) - e-mail: dayane.santos@unirios.edu.br



OBJETIVO

Objetivou-se examinar as evidências na literatura sobre o papel da dieta cetogênica na redução da dor em mulheres com lipedema.

METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão narrativa. A busca de dados foi realizada entre junho e setembro de 2025 por meio da base de dados PubMed utilizando os descritores ‘lipedema’, ‘dor’ e ‘dieta cetogênica’, e nas publicações da Fundação Lipedema e Associação Brasileira de Lipedema.

Para os resultados foram adotados como critérios de inclusão: artigos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis na língua portuguesa e inglesa e que apresentassem relação direta com o tema proposto. Como critério de exclusão: publicações duplicadas e artigos não disponíveis na íntegra.

A análise dos dados foi conduzida com base em leitura dos títulos e resumos. O artigo se baseou nesse fluxo: ‘o que é lipedema?’, ‘dieta cetogênica para lipedema’ e ‘tratamento da dor do lipedema’.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O objetivo desta revisão foi examinar as evidências na literatura sobre o papel da dieta cetogênica na redução da dor em mulheres com lipedema. Foram identificados 7 artigos e 1 publicação da associação Brasileira de Lipedema.

Estudos têm demonstrado que a dieta cetogênica, caracterizada por um alto teor de gordura e baixa ingestão de carboidrato, pode ajudar com a redução da inflamação e dor do lipedema (SORLIE et al. 2022). Quando o organismo entra em estado de cetose, ocorre a utilização preferencial de ácidos graxos como fonte de energia em substituição aos carboidratos. Evidências sugerem que esse processo pode estar associado à redução de sintomas como dor e edema (CLARKE et al. 2022). Assim, ao induzir a cetose por meio da dieta cetogênica, pode ajudar o corpo a aliviar os sintomas relacionados ao lipedema.



Do mesmo modo, a perda de peso é visto como um dos principais objetivos a ser alcançado no tratamento do lipedema, uma vez que o sobrepeso contribui para o aumento de edemas (GODOY et al. 2020). Buscar a eutrofia pode evitar a progressão da doença, prevenir o comprometimento da mobilidade e a osteoartrite e menor aparecimento de dores articulares (FORNER-CORDERO; FORNER-CORDERO, SZOLNOKY, 2021). Em outras palavras, cuidar do peso é fundamental para reduzir o inchaço, aliviar dores e manter a mobilidade em pacientes com lipedema.

Embora a dieta cetogênica apresente benefícios, sua aplicação não deve ser considerada como intervenção única. É fundamental que essa estratégia nutricional seja associada a outras abordagens, como a prática regular de atividades de baixo impacto, tais como, caminhadas, natação e yoga, além disso, sessões fisioterapêuticas podem ser usadas no combate das dores (CLARKE et al. 2022). Sendo assim, a busca por um estilo de vida saudável, somando dieta e a prática de exercício, desempenha melhores resultados em pacientes acometidos com a doença.

No entanto, durante a elaboração do estudo, foi possível perceber a escassez de pesquisas específicas sobre lipedema e dieta cetogênica, em estudos mais robustos como em ensaios clínicos randomizados. Apesar disso, essas questões não invalidam os resultados obtidos, que reforçam o potencial da dieta cetogênica no manejo nutricional do lipedema. Na prática, os resultados podem auxiliar os nutricionistas na elaboração de condutas personalizadas para reduzir os sintomas comuns. Futuras pesquisas devem ser realizadas com o objetivo de fornecer mais dados e ajudar os profissionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, os resultados indicam que a dieta cetogênica apresenta potencial na redução da dor em mulheres com lipedema, possivelmente por seus efeitos anti-inflamatórios. O manejo do lipedema requer uma abordagem multidimensional que combine intervenções dietéticas e atividade física regular, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e reduzir os sintomas característicos da condição.

No entanto, a literatura científica sobre a ligação lipedema-nutrição é escassa, o que limita a generalização dos resultados. Ressalta-se que sua aplicação não deve ser considerada de forma isolada, mas integrada a uma abordagem multiprofissional, como ações que envolvem



a terapia fisioterapêutica, a prática regular de exercícios físicos e o acompanhamento nutricional. Torna-se, portanto, necessário o desenvolvimento de pesquisas mais robustas, capazes de avaliar não apenas os desfechos relacionados à dor, mas também a qualidade de vida e a progressão da doença.

PALAVRAS-CHAVE

Lipedema. Dieta Cetogênica. Anti-inflamatória

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LIPEDEMA. A alimentação pode melhorar ou piorar os sintomas do lipedema? São Paulo: Associação Brasileira de Lipedema, 2025. Disponível em:<<https://lipedema.org.br/a-alimentacao-pode-melhorar-ou-piorar-os-sintomas-do-lipedema/>>. Acesso em: 27 jul. 2025.

CLARKE, Chantelle; KIRBY, James N.; SMIDT, Tilly; BEST, Talitha. **Stages of lipoedema: experiences of physical and mental health and health care.** Qual Life Res, v. 32, n. 1, p. 127-137, jan. 2023. DOI: 10.1007/s11136-022-03216-w. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-022-03216-w>>. Acesso em: 12 set. 2025.

DAFTUAR, Felicitie. **10 Things to Know About Lipedema.** Lipedema Foundation, 31 maio 2024. Disponível em: <<https://www.lipedema.org/blog/2024/5/28/10-things-to-know-about-lipedema>>. Acesso em: 10 ago. 2025.

DE GODOY, Lívia Maria Pereira; PEREIRA DE GODOY, Henrique José; PEREIRA DE GODOY CAPELETO, Paula; GODOY, Maria de Fátima Guerreiro; PEREIRA DE GODOY, José Maria. **Lipedema and the Evolution to Lymphedema With the Progression of Obesity.** Cureus, v. 12, n. 12, p. e11854, 2 dez. 2020. DOI: 10.7759/cureus.11854. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33282608/>>. Acesso em: 8 out. 2025.

INSTITUTO LIPEDEMA BRASIL. **O que é Lipedema?** São Paulo: Instituto Lipedema Brasil, 2024. Disponível em: <<https://lipedemabrasil.com.br/o-que-e-lipedema/>>. Acesso em: 16 jul. 2025.

FORNER-CORDERO, Isabel; FORNER-CORDERO, Angeles; SZOLNOKY, Győző. **Update in the management of lipedema.** International Angiology: a Journal of the International Union of Angiology, v. 40, n. 4, p. 345-357, 2021. Disponível em: <<https://europepmc.org/article/med/33870676#references>>. Acesso em: 8 ago. 2025.

POOJARI, Ankita; DEV, Kapil; RABIEE, Atefah. **Lipedema: Insights into Morphology,**



TECNOLOGIA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL:
INOVAÇÃO E A TRANSFORMAÇÃO DA SOCIEDADE



unirios.edu.br/coninfa

Pathophysiology, and Challenges. *Biomedicines*, v. 10, n. 12, p. 3081, 30 nov. 2022. DOI: 10.3390/biomedicines10123081. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36551837/>>. Acesso em: 8 out. 2025.

SØRLIE, Vilde; DE SOYSA, Ann Kristin; HYLDMO, Åsne Ask; RETTERSTØL, Kjetil; MARTINS, Catia; NYMO, Siren. **Effect of a ketogenic diet on pain and quality of life in patients with lipedema: The LIPODIET pilot study.** *Obesity Science & Practice*, v. 8, n. 4, p. 483–493, 21 abr. 2022. DOI: 10.1002/osp4.580. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35949278/>>. Acesso em: 9 out. 2025.

VERDE, Ludovica; CAMAJANI, Elisabetta; ANNUNZIATA, Giuseppe; et al. **Ketogenic diet: a nutritional therapeutic tool for lipedema?** *Current Obesity Reports*, v. 12, n. 4, p. 529–543, dez. 2023. DOI: 10.1007/s13679-023-00536-x. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37924422/>>. Acesso em: 8 out. 2025.

KATZER, Kaleigh; HILL, Jessica L.; MCIVER, Kara B.; FOSTER, Michelle T. **Lipedema and the Potential Role of Estrogen in Excessive Adipose Tissue Accumulation.** *International Journal of Molecular Sciences*, v. 22, n. 21, p. 11720, out. 2021. DOI: 10.3390/ijms222111720. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1422-0067/22/21/11720>>. Acesso em: 12 set. 2025.