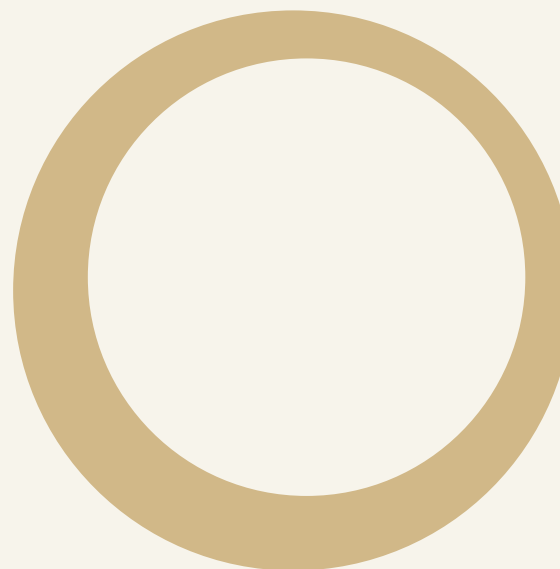


FABIANA LIÈVRE / NATUROPATA



LIPEDEMA

Quando olhar apenas para a gordura
não é suficiente

Uma leitura integrativa do corpo e do terreno

fabilievre.com.br

Lipedema: quando olhar apenas para a gordura não é suficiente

Muitas mulheres passam anos tentando emagrecer as pernas, fazendo dieta, aumentando a atividade física, reduzindo calorias e se culpando porque determinadas regiões do corpo simplesmente não respondem da mesma forma que o restante. As pernas permanecem volumosas, pesadas e doloridas, surgem hematomas com facilidade e, em alguns casos, alterações semelhantes também aparecem nos braços. É comum que essa mulher passe muito tempo acreditando que lhe falta disciplina, quando na realidade está diante de um quadro que precisa ser observado de maneira muito mais ampla.

O lipedema não pode ser compreendido apenas como gordura acumulada. Trata-se de uma alteração particular do tecido adiposo, predominantemente encontrada em mulheres, que costuma acometer as pernas de maneira bilateral e relativamente simétrica. Dor ao toque, sensação de peso, aumento desproporcional do volume das pernas e maior facilidade para desenvolver hematomas fazem parte do quadro em muitas pessoas.

Mas, para mim, a pergunta mais interessante começa depois do diagnóstico. Como naturopata, não quero apenas saber onde o corpo está manifestando o problema. Quero entender em que tipo de terreno esse tecido está vivendo, como esse organismo movimenta líquidos, processa hormônios, controla inflamação, elimina resíduos, digere alimentos, se movimenta e responde ao estresse. Quando ampliamos a investigação, o lipedema deixa de ser apenas uma questão localizada nas pernas e passa a fazer parte da história daquele organismo como um todo.

O tecido adiposo é muito mais do que um depósito de gordura

Durante muito tempo, a gordura corporal foi tratada como um simples estoque de energia. Hoje sabemos que o tecido adiposo é metabolicamente ativo e participa de diversas formas de comunicação interna do organismo. Ele produz substâncias sinalizadoras, participa da resposta inflamatória, responde aos hormônios e interage diretamente com o metabolismo.

No lipedema, esse tecido apresenta características próprias. Existe alteração das células adiposas, da microcirculação e do espaço entre as células, e o tecido pode se tornar progressivamente mais congestionado e fibrosado. A fragilidade capilar ajuda a explicar a facilidade para surgirem hematomas, enquanto as alterações na circulação de líquidos contribuem para a sensação de peso, pressão e dor.

Quando olhamos dessa forma, fica claro por que simplesmente mandar uma mulher emagrecer não resolve a questão. A redução de peso pode melhorar diversos aspectos metabólicos e mecânicos do corpo, mas o tecido do lipedema não se comporta exatamente como a gordura corporal comum. Por isso, em vez de concentrar toda a atenção em fazer a gordura desaparecer, considero mais interessante pensar em como melhorar o ambiente biológico no qual esse tecido está inserido.

Isso significa observar inflamação, circulação, composição corporal, funcionamento intestinal, metabolismo hormonal, fígado, qualidade da alimentação, sono, movimento e exposição ambiental. Não porque exista uma única causa escondida esperando para ser encontrada, mas porque todas essas funções fazem parte do mesmo organismo.

Hormônios também fazem parte dessa conversa

Uma característica importante do lipedema é sua relação evidente com o universo feminino. Ele costuma aparecer ou se intensificar em períodos de grandes mudanças hormonais, como puberdade, gravidez, climatério e menopausa. Isso naturalmente chama a atenção para a forma como o tecido adiposo responde ao ambiente hormonal, especialmente aos estrogênios.

Na naturopatia, entretanto, falar de hormônios não significa olhar apenas para os ovários ou pensar imediatamente em reposição hormonal. O metabolismo hormonal envolve uma rede muito maior. Hormônios precisam ser produzidos, transportados, transformados e posteriormente eliminados, e nesse processo participam fígado, intestino, tecido adiposo, nutrientes, enzimas e microbiota.

Por isso, quando acompanho uma mulher com um quadro que sofre influência hormonal, observo também como está sua digestão, se evacua regularmente, como está sua alimentação, se apresenta muita distensão abdominal, como dorme, quanto álcool consome, como responde ao estresse e em que fase da vida hormonal se encontra. Também me interessa sua composição corporal, a quantidade de massa muscular que possui e a forma como se movimenta ao longo do dia.

Esses elementos não são acessórios porque o corpo não trabalha em departamentos independentes. Intestino, fígado, metabolismo hormonal, circulação, tecido adiposo, sistema nervoso e hábitos cotidianos se influenciam continuamente.

Circulação e movimentação dos líquidos

Outro ponto importante no lipedema é a qualidade da circulação dos líquidos corporais. O quadro não é simplesmente um problema linfático, mas existe uma relação importante entre microcirculação, espaço intersticial e sistema linfático, principalmente conforme a condição evolui.

Quando os pequenos vasos apresentam maior fragilidade e permeabilidade, existe maior tendência de líquido migrar para o espaço entre as células. Se esse tecido já está inflamado, mais espesso e com circulação comprometida, a retirada desse excesso pode se tornar menos eficiente. Aos poucos, cria-se um ambiente de congestionamento no qual líquido, inflamação e fibrose se retroalimentam.

É por isso que movimento merece muito mais atenção do que simplesmente contar calorias gastas durante um treino. A contração muscular ajuda a movimentar sangue e linfa, melhora o retorno circulatório e reduz longos períodos de estagnação. Uma mulher que faz uma hora de atividade física, mas passa dez horas quase imóvel, não está oferecendo ao corpo o mesmo estímulo circulatório de alguém que se movimenta várias vezes ao longo do dia.

Caminhar, fazer musculação, nadar, movimentar tornozelos e pernas durante o trabalho, alternar posições e evitar longos períodos completamente parada são atitudes simples que podem fazer parte desse cuidado. O objetivo não é castigar o corpo para fazê-lo emagrecer, mas favorecer circulação, força, metabolismo e autonomia.

Como a Medicina Tradicional Chinesa pode olhar para esse padrão

A Medicina Tradicional Chinesa não costuma olhar para uma condição apenas pelo nome da doença. O raciocínio parte do padrão energético apresentado pela pessoa.

Em mulheres com tendência a peso, edema, sensação de corpo pesado, digestão lenta, retenção e acúmulo, um dos padrões que frequentemente merece atenção é a deficiência do Qi do Baço associada à formação de Umidade e Fleuma. Dentro da lógica da MTC, o Baço participa da transformação dos alimentos e da movimentação adequada dos líquidos. Quando essa função está enfraquecida, existe maior tendência de acúmulo.

No entanto, o lipedema também apresenta elementos que chamam atenção para circulação e estagnação. Dor, sensibilidade, endurecimento dos tecidos e facilidade para desenvolver hematomas podem ser lidos dentro de padrões envolvendo estagnação de Qi e de Sangue. Dependendo da história da mulher, do momento hormonal e dos demais sinais do organismo, o Rim também pode entrar nessa leitura.

Não existe, portanto, um único padrão energético correspondente ao lipedema. O que podemos encontrar é uma combinação de deficiência na transformação dos líquidos, formação de Umidade, dificuldade de circulação e progressiva estagnação. É uma linguagem diferente da fisiologia ocidental, mas oferece uma forma interessante de observar aquilo que está parado, acumulado ou circulando mal. E quando juntamos as duas perspectivas, a pergunta volta a ser a mesma: o que podemos fazer para melhorar o terreno?

Na naturopatia, o terreno importa tanto quanto o sintoma

Essa talvez seja a principal diferença entre observar apenas a manifestação e observar a pessoa.

Uma mulher com lipedema pode apresentar, ao mesmo tempo, constipação, digestão difícil, excesso de alimentos industrializados, poucas fibras, sono ruim, estresse crônico, baixa massa muscular, consumo frequente de álcool, sedentarismo e dificuldade de lidar com mudanças hormonais. Pode também apresentar alterações intestinais, retenção importante ou exposição elevada a substâncias ambientais.

Esses fatores não precisam ser considerados a causa isolada do lipedema para que mereçam cuidado. Eles fazem parte do corpo no qual o lipedema está acontecendo.

Dentro da naturopatia, procuramos justamente compreender esse terreno. Em vez de buscar um produto para cada sintoma, observamos se aquele organismo está recebendo nutrientes adequados, eliminando bem, digerindo bem, movimentando líquidos, dormindo, se recuperando, produzindo energia e conseguindo responder às demandas que recebe diariamente. Quando várias dessas funções estão prejudicadas ao mesmo tempo, não faz sentido esperar que apenas uma intervenção localizada resolva tudo.

O intestino merece atenção

O intestino é uma das primeiras estruturas que observo porque ele participa de processos fundamentais para o equilíbrio do organismo. É nele que acontece grande parte da absorção dos nutrientes, existe uma interação intensa com o sistema imunológico e ocorre uma parcela importante da eliminação daquilo que já não precisa permanecer no corpo.

Também existe uma relação importante entre microbiota intestinal e metabolismo hormonal. Determinadas bactérias participam da transformação de compostos hormonais que chegam ao intestino, o que torna o equilíbrio intestinal particularmente interessante quando falamos de quadros influenciados por hormônios.

Por isso, avaliar apenas o que uma pessoa come é insuficiente. É preciso saber também como ela digere e elimina. Constipação frequente, distensão, gases excessivos, sensação de peso depois das refeições, alternância entre diarreia e prisão de ventre e intolerâncias alimentares oferecem informações importantes sobre esse terreno. Uma alimentação considerada saudável no papel pode não estar produzindo o mesmo efeito em um intestino que funciona mal.

Fígado, metabolismo e processos de eliminação

O fígado também ocupa um lugar central dentro dessa leitura. Ele participa do metabolismo de hormônios, gorduras, carboidratos, medicamentos, álcool e inúmeras substâncias provenientes do ambiente. É uma grande central de transformação metabólica e trabalha continuamente para modificar compostos e permitir que o organismo consiga utilizá-los ou eliminá-los.

Dentro da naturopatia, quando falamos em apoiar o fígado e os processos de detoxificação, estamos falando de um conjunto de condições que favorecem esse trabalho. Isso inclui qualidade da alimentação, funcionamento intestinal adequado, boa hidratação, nutrientes suficientes, sono, atividade física, redução de álcool e diminuição da exposição desnecessária a substâncias que aumentam a carga de trabalho do organismo.

Também considero importante avaliar exposição ambiental e, quando pertinente, a carga de metais pesados e outros elementos que podem participar de um terreno de maior estresse metabólico. O objetivo não é imaginar que existe uma única toxina responsável pelo quadro, mas reduzir aquilo que pode ser reduzido enquanto melhoramos os mecanismos naturais de transformação e eliminação. Um corpo sobrecarregado por diversos fatores ao mesmo tempo tende a ter menos recursos disponíveis para regular aquilo que já está em desequilíbrio.

O olhar psicossomático amplia a investigação

A psicossomática não serve para procurar uma emoção culpada pela doença. Ela serve para lembrar que existe uma pessoa vivendo dentro daquele corpo e que essa experiência também importa.

O lipedema interfere profundamente na relação de muitas mulheres com a própria imagem. Algumas passam anos escondendo as pernas, evitando determinadas roupas, sentindo vergonha do corpo, ouvindo críticas ou sendo tratadas como se simplesmente não tivessem força de vontade suficiente para emagrecer. Com o tempo, o corpo pode deixar de ser vivido como casa e passar a ser vivido como problema.

Dentro de uma leitura psicossomática, interessa investigar como essa mulher se relaciona com a própria imagem, com o feminino, com o prazer, com o direito de ocupar espaço, com seus limites e com aquilo que carrega excessivamente na vida. Também pode ser interessante observar quanto ela cuida dos outros, quanto recebe, quanto descansa e quanto consegue reconhecer as próprias necessidades antes que o corpo precise gritar por atenção.

Não porque exista uma relação simplista entre determinada emoção e lipedema, mas porque saúde integral também passa pela maneira como uma pessoa se relaciona consigo mesma. Tratar um corpo enquanto se continua odiando esse corpo cria uma incoerência importante.

Pequenas mudanças que podem modificar o terreno

Uma das primeiras mudanças úteis é deixar de pensar no movimento apenas como ferramenta para emagrecer. Movimento serve para estimular circulação, melhorar sensibilidade metabólica, preservar massa muscular, favorecer mobilidade e participar da movimentação dos líquidos corporais. Musculação, caminhada, exercícios aquáticos e uma rotina menos sedentária podem ser incorporados de forma progressiva e consistente.

A alimentação também merece ser simplificada. Em vez de viver calculando calorias, faz mais sentido aumentar a presença de comida de verdade e diminuir produtos ultraprocessados, excesso de açúcar, álcool frequente e alimentos que ocupam espaço nutricional sem entregar qualidade. Proteínas adequadas, vegetais, raízes, frutas, boas fontes de gordura e alimentos minimamente processados criam uma base muito mais interessante para o metabolismo.

O intestino deve ser observado de maneira prática. Evacuar regularmente, perceber alterações nas fezes, identificar alimentos que pioram distensão e respeitar sinais digestivos faz parte do cuidado. Constipação crônica não deveria ser naturalizada como se fosse simplesmente uma característica pessoal.

Sono e estresse também precisam entrar na conta. Um organismo que vive constantemente em estado de alerta não regula metabolismo, inflamação e hormônios da mesma forma que um organismo que possui períodos reais de recuperação. Essas pequenas mudanças podem parecer simples quando observadas isoladamente, mas começam a alterar o ambiente interno quando acontecem juntas e de maneira consistente.

Quando é preciso reorganizar o terreno de forma mais intensa

É exatamente nesse ponto que entra o trabalho que desenvolvo dentro do DDD70.

Muitas pessoas já sabem que precisam comer melhor, melhorar o intestino, reduzir inflamação, dormir mais, se movimentar e reorganizar hábitos. A dificuldade está em transformar todas essas informações em uma estratégia coerente e contínua.

No DDD70, esse processo acontece de maneira mais intensa e acompanhada. O programa trabalha diferentes partes do organismo que se complementam, começando pela desinflamação e reorganização alimentar, passando pela melhora do funcionamento intestinal, pelo suporte ao fígado e aos processos naturais de eliminação e pela redução de fatores que aumentam a sobrecarga do organismo.

Dentro dessa proposta também trabalhamos detox de metais pesados, desparasitação, limpeza e suporte hepático, além de reeducação alimentar e emocional. O objetivo não é perseguir um único agente ou acreditar que um único elemento explica todos os sintomas. A lógica é reorganizar o terreno para que diferentes sistemas voltem a funcionar de forma mais eficiente em conjunto.

Quando intestino, fígado, alimentação, circulação, eliminação, movimento e rotina começam a trabalhar de maneira mais organizada, o corpo encontra melhores condições para exercer aquilo que naturalmente busca fazer: autorregular-se. É essa a base do meu trabalho.

O lipedema aparece de maneira muito evidente nas pernas, mas a mulher que vive esse quadro não é apenas duas pernas. Ela possui um intestino, um fígado, um sistema hormonal, circulação, sistema nervoso, emoções, hábitos, história, alimentação e um ambiente que interfere diariamente na maneira como seu corpo funciona. É essa mulher inteira que precisa ser observada.

DDD70 e consulta individual

Se você percebe que seu corpo precisa de uma reorganização mais profunda e estruturada, o DDD70 é o meu programa de 70 dias para trabalhar o terreno de maneira progressiva, integrando desinflamação, alimentação, intestino, detox, fígado e mudanças de hábitos.

Conheça o DDD70: fabilievre.com.br

Para quadros em que existe necessidade de uma investigação individual mais detalhada, também realizo consultas de naturopatia, nas quais observo histórico, sintomas, rotina, alimentação, funcionamento intestinal, terreno energético e outros fatores que podem estar participando do seu quadro.

Conheça a consulta individual: fabilievre.com.br