



LIPEDEMA

Hasta mayo de 2018 el Lipedema no es catalogada como enfermedad por la OMS, pero a partir de la *Clasificación Internacional de Enfermedades (CEI 11)* se incluye como “*lipoedema*”. Aunque no fue hasta 2022 cuando entró en vigor la clasificación.

Se trata de un trastorno del tejido adiposo donde se produce acumulación excesiva de grasa, causando aumento de volumen. La acumulación suele producirse en extremidades inferiores (respetando los pies) y en ocasiones, en los brazos. Generalmente, se produce en las mujeres y no se conoce muy bien la **CAUSA**, pero se sospecha, que tiene una relación con la alteración hormonal, ya que es donde se debuta la enfermedad.

El lipedema es el término utilizado, pero no el más acertado, ya que no existe edema en todos los casos y es una enfermedad de la grasa. Coloquialmente, también se denomina, piernas de columna o síndrome de los pantalones de montar.

Los **SÍNTOMAS** que aparecen en el lipedema son:

- Piernas cansadas, piernas dolorosas, dolor en la palpación (no siempre). Son pacientes que están acostumbradas al dolor de piernas que mejora con el descanso.
- Aparición de hematomas con facilidad.
- Afectación bilateral, ambas piernas, aunque la pierna derecha suele estar más afectada.
- Sensibilidad aumentada del frío en las zonas afectadas.



Equimosis (arañas vasculares)

Foto: <https://www.65ymas.com/salud>

[/que-son-aranas-vasculares-cirugia_17823_102.html](https://www.65ymas.com/salud/que-son-aranas-vasculares-cirugia_17823_102.html)



Desproporción clara entre tronco superior e inferior.

<https://www.med-plast.es/test->



Almohadilla del lipedema, en casos grado II, el acúmulo de grasa acaba abruptamente en el tobillo. Dicha almohadilla o forma de copa, se puede identificar en la rodilla en la parte interior y exterior.

Foto: <http://institutolipedema.com/>

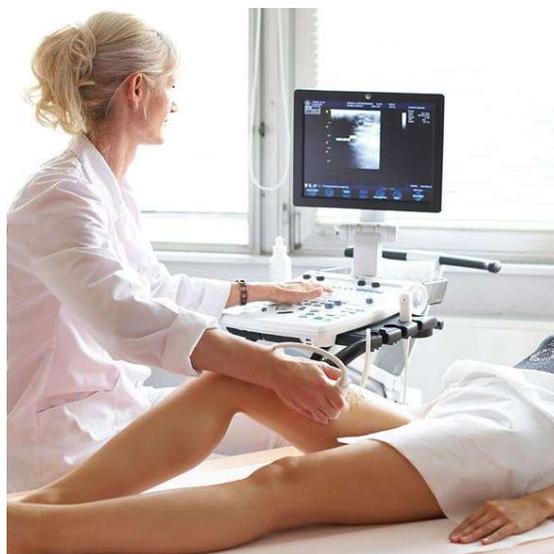


Ausencia de fóvea. Se denomina fóvea a la depresión que deja la presión sobre el tejido.

Foto:// <https://enfermeriabuenosaires.com/signo-de-fovea/>

El **DIAGNÓSTICO** se realiza a través de:

- Análisis de los datos del paciente: clínica, palpación, inspección.
- Con ayuda de ecografía, eco-doppler, linfocintigrafía.



Eco-doppler

Foto <https://centromedicoenova.com/prueba-diagnostica/eco-doppler-venoso/>

Existen diferentes **ESTADÍOS O GRADOS** de lpedema:

- **Tipo I: piel lisa.** presencia de nódulos del tamaño de una perla. Aumento de grasa en la hipodermis con celulitis, pero sin irregularidades.
- **Tipo II: retracción de la piel.** Presencia de nódulos de tamaño mayor a una perla. Presencia de irregularidades en la piel con presencia de nódulos, lipomas y angioliomas.
- **Tipo III: presencia de nódulos** más grandes de grasa. Nódulos y piel irregular. Presencia de colgajos de la piel.
- **Tipo IV: Linfedema.** Aunque puede aparecer en cualquier etapa. El **Lipolinfedema o linfedema** se trata de un aumento del número y el



tamaño de los adipocitos, pero también existe un aumento el líquido entre las células. Lo que conlleva una alteración del sistema linfático.



Lipedema Tipo I

Foto: propia



Lipedema Tipo II

Foto: propia



Lipedema Tipo III

Foto:<http://institutolipedema.com/>



Lipedema Tipo IV-
Linfedema

Foto:<http://institutolipedema.com/>

El **TRATAMIENTO DIETÉTICO** engloba diferentes ámbitos:

- Dieta, educación nutricional,
- Terapia descompresiva,
- Actividad física adaptada,
- Cirugía. En el caso de que la paciente así lo decida

Los **objetivos del tratamiento dietético**, van a ser:

- Mejorar el aspecto de la piel
- Mejorar sensación de piernas cansadas/dolorosas, mejorar edema
- Reducir la grasa corporal, manteniendo el tejido muscular

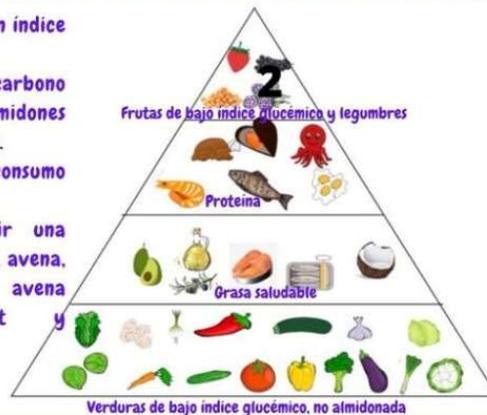
La **estrategia dietética** se debe adecuar a la situación personal de la paciente, ya que hay pacientes que tienen ya tienen una educación nutricional

- **Educación nutricional**. Primeramente, se debe trabajar una alimentación saludable, donde no se consuman alimentos procesados inflamatorios. Aprender cómo es una alimentación saludable, gestionar hambre emocional, comer con hambre fisiológica...
- **Suplementación** en caso necesario, es decir de si existe déficit nutricional, de nutrientes como Vitamina D, Selenio, w3, flavonoides.
- **Dieta Rad**: dieta del tejido adiposo raro, diseñada por la Dc. Karn Herbst. En Nutriplan, aplicamos dicha dieta Rad junto con eliminación de moléculas inflamatorias, como es, el ácido siálico presente en carnes rojas (ternera, toro, caballo...), embutidos, lácteos de vaca (leche, queso, mantequilla) exceptuando los yogures, queso de cabra.



Dieta RAD (dieta del trastorno adiposo raro)

- Se basa en mantener un índice glucémico bajo.
- Evita hidratos de carbono refinados, azúcares, almidones refinados y procesados.
- Se recomienda evitar consumo de ultraprocesados.
- Se recomienda seguir una dieta sin gluten (trigo, avena, cebada, centeno, avena certificada, kamut y triticale).



www.nutriplansc.es
@nutriplansc.es

- **Dieta hiperproteica**, donde se realiza una dieta Low Carb, eliminando carbo hidratos como: pasta, arroz, patata, boniato, maíz, cus-cus...
- **Ayuno intermitente**. Se realizan dos ventanas: alimentación con alimentación habitual y ayuno con ingesta de líquidos acalóricos como agua, café negro, infusiones o caldos de verduras.

Otro de los aspectos importantes en la estrategia dietética es, **la actividad física adaptada** a la persona. El lipedema se trata de una patología del tejido adiposo, donde puede estar afectado el sistema linfático, la inmovilidad conlleva una afectación en el sistema linfático. Para reducir el tamaño de los adipocitos (células grasas), se requiere una intervención de déficit energético, a través de la dieta y actividad física. Actividades como:

- caminar diariamente 10.000 pasos, practicar Nordic Walking 3 vez/sem,
- natación 2 vez/sem y
- yoga 2 vez/sem.

Por último, resaltar que, el **lipedema NO ES OBESIDAD**, es otra patología y debe ser tratada como tal. Una patología crónica, es decir, persiste en durante la vida de la paciente. Por tanto, lo importante, es recomendable **manejarla para evitar los síntomas, así como su progresión y aprender a vivir con ella.**