

# ALIMENTACIÓN ANTI INFLAMATORIA PARA EL LIPEDEMA

## LIPEDEMA: Comprender y manejar el Trastorno

El **lipedema** se trata de una alteración crónica o trastorno de la distribución en la acumulación del tejido adiposo, que causa aumento de volumen en las células afectadas. Es una patología, casi exclusiva de las mujeres que involucra, extremidades inferiores (respeto pies) y en ocasiones brazos. Y suele haber una desproporción con el tronco superior, ya que este suele ser estrecho y con un mayor volumen en las extremidades inferiores.



Foto: Dr. Jordi Cordobés

Los **síntomas del lipedema** son:

- **Almohadilla del lipedema**. En el **lipedema** existe un acúmulo de grasa que se reduce de forma brusca en el tobillo. Este es el lugar en el que se forma la almohadilla del **lipedema**.

- Dolor piernas, a veces a la palpación y/o piernas cansadas. Aunque hay mujeres que normalizan este síntoma, ya que siempre han vivido con ello.
- Hematomas con facilidad y equimosis, debido a la fragilidad capilar.
- Edema ortostático, que mejora con drenaje linfático manual o descanso de las piernas.
- Frio en las zonas afectadas.
- Bilateral, responde en los dos miembros superiores o inferiores.



Lipedema Tipo I

Foto: propia



Lipedema Tipo II

Foto: propia



Lipedema Tipo III

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

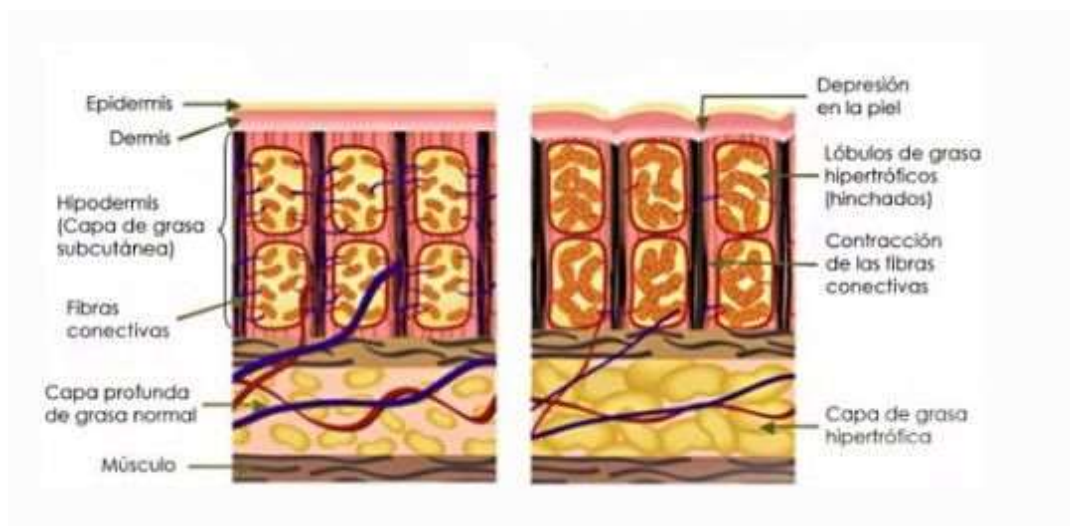


Lipedema Tipo IV-Linfedema

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

El origen del lipedema, no se conoce, y a pesar de que existen varias hipótesis, una de ellas clínicamente es la que más observo. Esta, aparece en los cambios hormonales de la mujer. Es donde debuta la patología, por ejemplo, en la adolescencia, toma anticonceptivos, embarazo y menopausia.

El **lipedema** es una patología donde los adipocitos (células grasas) sufren alteraciones en su morfología, pudiendo aumentar de tamaño (hipertrofia) o aumentado el número de células (hiperplasia).

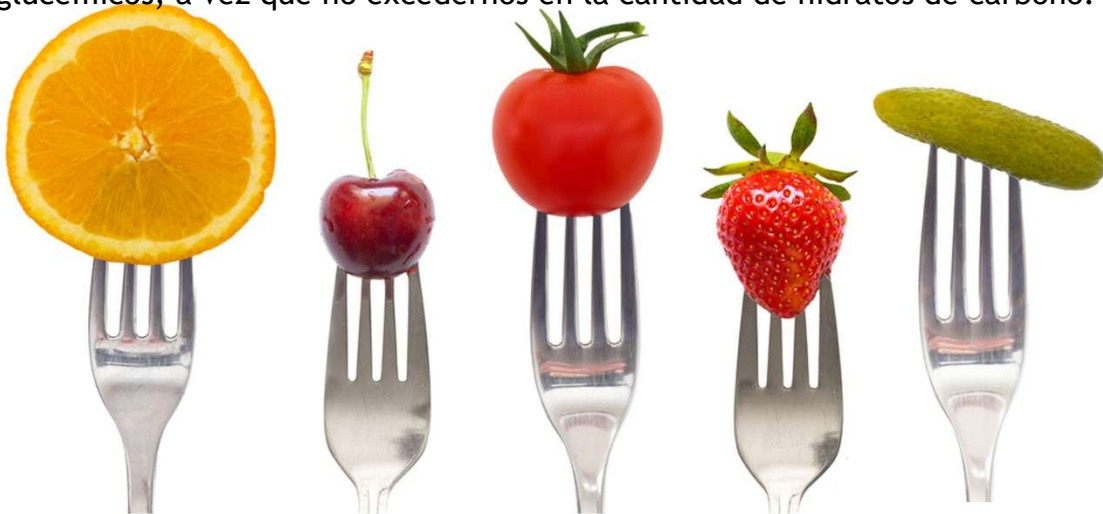


Cuando el adipocito se hipertrofia, cambia su función, desarrolla patologías asociadas a la obesidad y aumenta un reclutamiento de las células del sistema inmunes con capacidad proinflamatoria. De esta forma, se desencadena un estado **INFLAMATORIO SUBCLÍNICO CRÓNICO**.

A su vez, cuando hay un exceso del tejido adiposo, produce una alteración de la proteína presente en la flexibilidad del tejido adiposo. Produciendo disminución en la flexibilidad, disfunción y nuevamente, **INFLAMACIÓN**.

El **objetivo del tratamiento conservador** es mejorar la calidad de vida de las pacientes. Para ello, se pone el foco en reducir los síntomas y estética de la pierna y/o brazos, así, como reducir la inflamación y el volumen de los adipocitos.

La estrategia dietética llevada a cabo para alcanzar los objetivos propios del tratamiento, se basa en una **alimentación anti inflamatoria evitando tener picos glucémicos y con una distribución de los macro nutrientes adecuada, para reducir la grasa corporal**. No existe una dieta anti inflamatoria, de lo que se trata, es de reducir productos inflamatorios y potenciar los alimentos anti inflamatorios. Existen, por tanto, muchos protocolos diferentes de dieta anti inflamatoria, pero se caracterizan en reducir el consumo de proteínas animales para potenciar el consumo de proteínas vegetales. Esto hace, que la proporción de hidratos de carbono aumente y en el **lipedema**, debemos no tener picos glucémicos, a vez que no excedernos en la cantidad de hidratos de carbono.



Por todo ello, la **dieta anti inflamatoria para el lipedema**, se deben evitar el consumo de productos inflamatorios como: productos procesados, azúcares, carbo hidratos refinados, alimentos ricos en omega 6 de mala calidad, como croquetas, empanadillas, fritos... Alimentos que contengan ácido siálico como carne de ternera, vaca y buey, así como sus derivados exceptuando el yogur de vaca. Por otra parte, se debe reforzar el consumo de alimentos altos en antioxidantes y fibra presentes en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. También reforzaremos los alimentos ricos en ácidos grasos omega 3

de pescados azules, frutos secos, semillas de lino y chía. Y aseguraremos una ración adecuada de proteína animal presente en pescados, mariscos, moluscos, carnes, aves y derivados, huevos.

No podemos olvidarnos, de evitar **alimentos con un alto índice glucémico**. El índice glucémico es la velocidad a la que se absorbe el carbo hidrato en la sangre. Por ejemplo (consultar tablas carbo hidratos, fddnn: fundación para la diabetes): arroz blanco, harina de maíz, harina de trigo, pan blanco, pasta sin gluten, sandía, calabaza, azúcar blanco y moreno, caramelos...