

A IMPORTÂNCIA DA DIETOTERAPIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA *LIPODISTROFIA GINÓIDE*

Pâmela de Souza Damasceno

Graduanda em Nutrição
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Rafaela Oliveira dos Santos

Graduanda em Nutrição
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Aline Coelho Viana

Docente-Especialista; Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

Este trabalho é parte de uma pesquisa de trabalho de conclusão de curso, o artigo tem como intenção analisar a importância da dietoterapia no tratamento e prevenção da *lipodistrofia ginóide* (LPG). Segundo Klein (2012), a dietoterapia é muito importante na melhoria e prevenção da *lipodistrofia ginóide*, tratando-a com dietas específicas a redução do tecido adiposo, trânsito intestinal e diminuição de retenção hídrica. Por isso, para combater tais problemas, como o principal vilão da estética, a celulite, é muito importante à procura por um profissional da área, que irá lhe proporcionar um tratamento de qualidade, e acima de tudo visando sua saúde e qualidade de vida. Destaca-se também, o contexto da estética e os tratamentos utilizados no cenário atual, bem como os alimentos que auxiliam e agravam o quadro da *lipodistrofia ginóide*. No construto teórico metodológico foram utilizados alguns atores como: Silva (2015), Witt (2011), Neto (2006), David (2011), Klein (2012), Barcelar; Vieira (2006), Mendonça (2009), Sant'anna (2007), Santos (2011), Dantas (2014), Minotti (2014), Souza (2013), Magalhaes (2001), David (2009), Rosa (2015), dentre outros.

PALAVRAS-CHAVE: *Lipodistrofia Ginóide*; Celulite; Estética; Nutrição; Dietoterapia.

INTRODUÇÃO

A preocupação com o corpo saudável e acima de tudo bonito atravessa os diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais. O padrão de beleza imposto pela sociedade é de um corpo magro, sem nenhuma desarmonia, pois as pessoas acreditam que sendo magras solucionará todos os seus problemas, e a indústria se encarrega pelos meios de comunicação a criar desejos e reforçar a imagem de um corpo padronizado (WITT; SCHNEIDER, 2011).

E mesmo com os avanços na área da estética, sabemos que os resultados ainda não são bons quando o paciente não se dá conta que precisa ter uma vida saudável e uma alimentação balanceada. Por isso, as pessoas cada vez mais, estão tendo disfunções estéticas, por conta do desequilíbrio entre o excesso de vaidade e

o esquecer de coisas que na verdade, irão trazer a base para todo equilíbrio do corpo, que é uma alimentação saudável, contendo nutrientes que auxiliarão para que seu corpo entre em harmonia e, conseqüentemente, irão melhorar esteticamente (KLEIN, 2012).

Existem algumas patologias que interferem na imagem corporal, como a lipodistrofia ginóide, popularmente conhecida como celulite, que é mais comum nas mulheres, preferencialmente nas coxas e nádegas. Os fatores que favorecem seu aparecimento são: os fatores genéticos, emocionais, metabólicos, hormonais, além da idade, sexo, hipertensão arterial, obesidade e hábitos como fumo, sedentarismo, roupas apertadas e má alimentação (DAVID; PAULA; SCHNEIDER, 2011).

Sendo assim, a dietoterapia é muito importante na melhoria e prevenção da celulite, tratando-a com dietas específicas, reduz tecido adiposo, melhor funcionamento do transito intestinal e diminuição de retenção hídrica. Por isso, para combater a lipodistrofia ginóide, é muito importante à procura por um profissional da área, que irá lhe proporcionar um tratamento de qualidade, e acima de tudo visando sua saúde e qualidade de vida (KLEIN, 2012).

O objetivo deste trabalho é enfatizar a importância da dietoterapia no tratamento estético e prevenção da lipodistrofia ginóide, através da definição de estética, os tratamentos utilizados no cenário atual, descrevendo o processo de formação da lipodistrofia ginóide, enfatizando o equilíbrio da dieta no tratamento e apresentando os alimentos que auxiliam no tratamento.

1 METODOLOGIA

Estudo feito com base em livros, revistas acadêmicas e artigos científicos, e também nos sites Scielo, Bireme e Lilacs. Devido à busca incessante do corpo perfeito, e a procura cada vez maior por procedimentos estéticos, foi feito um levantamento de dados no tema escolhido, e selecionado os que mais se encaixaram com o propósito do trabalho. A fim de propor uma leitura simples, clara e eficaz dos temas abordados, que tragam conhecimento aos leitores.

2 DESENVOLVIMENTO

A imagem corporal como o corpo se apresenta para si próprio, o padrão de beleza vem se evoluindo junto com a humanidade. A preocupação com o corpo bonito atravessa os diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais, devido ao grande acesso a redes de comunicações. As empresas de beleza e saúde investe em ideias inovadoras, com o intuito de atender a sociedade que está cada vez mais interessada e a procura da beleza (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Nos dias atuais, Dweck, 1999 (*apud* KLEIN, 2012, p.30), afirma que “as pessoas de boa aparência são muito mais bem vistas pela sociedade que as de aparência ruim”.

Sendo assim, cresce o número de homens e mulheres em busca do corpo perfeito, por isso a procura por tratamentos estéticos é tão grande, sendo as principais queixas em relação ao corpo: a gordura localizada, flacidez, estrias e as famosas celulites (FERREIRA, 2011).

É evidente a importância da escolha dos alimentos na melhoria estética e com isso, na otimização da qualidade devida em geral, pois até mesmo as últimas tecnologias lançadas no mercado da estética são incapazes de atingir resultados satisfatórios quando o organismo tem carência de nutrientes, para reconstruir ou amenizar as desordens estéticas adquiridas com os anos de vida. Portanto, a melhor alternativa é comer alimentos com um maior potencial nutritivo e evitar os industrializados (DANTAS, 2014).

2.1 Lipodistrofia ginóide

A lipodistrofia ginóide, vulgarmente conhecida como celulite, é uma alteração do relevo cutâneo, que envolve modificações morfológicas, histoquímicas, bioquímicas e estruturais nos adipócitos, além de alterações na derme e na microcirculação (SANTOS *et al.*, 2011).

Celulite é uma condição de inflamação do tecido celular, a palavra Celulite é derivada de *Celulae*, que significa células, e a palavra “*ite*”, indicativo de inflamação. No início dos séculos XVIII descrevem uma síndrome chamada “adiposidade dolorosa”, que são formações nodulares cutâneas que nada mais é que o edema ginóide (BACELAR; VIEIRA, 2006).

Segundo Minotti *et al.* (2014), a lipodistrofia ginóide é a deficiência do tecido em realizar trocas metabólicas, ocasionando mudanças nas estruturas do tecido dérmico subcutâneo, provocando uma infiltração de edema, não inflamatória.

Para Bacelar e Vieira (2006), lipodistrofia ginóide é uma doença que atinge a estrutura dermo-hipodérmica descrita por nódulos de vários tamanhos e espessamento, podendo apresentar um quadro muito doloroso.

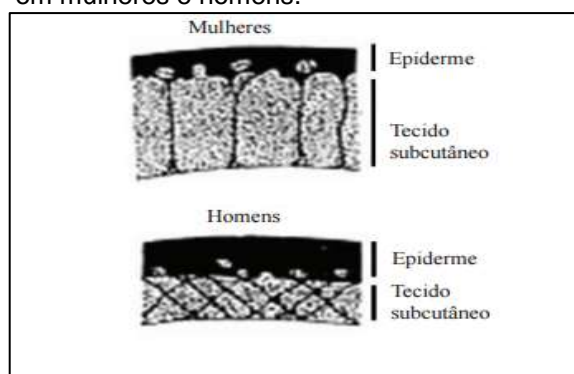
Ao contrário do que dizem, a lipodistrofia ginóide não está ligada a somente a indivíduos acima do peso ou obesos, mas também é muito visto em pessoas magras (KOSMO SCIENCE, 2006).

2.1.1 Patologia da Lipodistrofia Ginóide

Existem algumas fibras ao redor da célula no tecido adiposo que se ligam à musculatura que separam as células adipócitos em grupos. Na mulher essas fibras são retas e perpendiculares à pele, fazendo com que quando há um aumento dessas células, a gordura se insinue na pele formando as famosas covinhas de depressões (KLEIN, 2012).

Já nos homens, fibras ao redor da célula no tecido adiposo, são oblíquas e quando a gordura é aumentada forma para baixo em direção ao músculo e não em direção à pele, como nas mulheres (CARDOSO, 2002 *apud* KLEIN, 2012, p. 16) (Figura 1).

Figura 1: Orientação das fibras do tecido subcutâneo se estendendo da derme à fáscia, em mulheres e homens.



Fonte: Rosenbaum; Atl 1997 (*apud* SANT'ANA; MARQUETI; LEITE, 2007, p. 32).

O formato da celulite é dado pelas depressões aparentes, que têm como causa a retração da pele através dos septos fibrosos subcutâneos e as áreas levantadas são projeções de gordura também subcutânea. O fator hormonal merece também muita atenção neste sentido, isso acontece devido ao hormônio estrogênio que faz com que a mulher acumule mais gordura do que o homem, e à medida que a pele envelhece fica mais fina tornando a celulite mais evidente (KLEIN, 2012).

Alguns fatores que predispoem o aparecimento da celulite são de natureza hormonal que ocorrem na adolescência, sendo o principal hormônio envolvido com o aparecimento o estrógeno. Outros fatores são hereditários e múltiplos como sexo, etnia, biotipo corporal, distribuição do tecido adiposo e ainda, quantidade, disposição e sensibilidade dos receptores das células afetadas pelos hormônios envolvidos. Hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, estresse, patologias, medicamentos e gravidez podem acelerar o desequilíbrio (SANT'ANA; MARQUETI; LEITE, 2007).

2.2 Classificação da Lipodistrofia Ginóide

A lipodistrofia ginóide é uma alteração da pele que adquire um aspecto em forma de “casca de laranja” com depressões irregulares sendo que os locais mais afetados são as coxas e região glútea, mas também são afetados em menor intensidade, a panturrilha, os braços e o abdome (SANT'ANA; MARQUETI; LEITE, 2007) (Figura 2).

Figura 2: Aspecto clínico do fibro edema ginóide apresentando ondulações características na pele.



Fonte: Hexsel e Mazzuco, 2000 (*apud* SANT'ANNA; MARQUETI; LEITE, 2007, p.31).

Para se obter um resultado do grau de celulite com precisão, são avaliados itens como número de depressões evidentes, profundidade das depressões, padrão morfológico, flacidez da pele e classificação. Os critérios de classificação variam de acordo com alterações histopatológicas, aspecto macroscópico da pele e sua forma clínica. Todos os critérios são divididos em níveis, de acordo com o grau de comprometimento das variáveis analisadas (MENDONÇA *et al.*, 2009).

Grau 1: As ondulações só aparecem quando a pele é comprimida. Pode aparecer até mesmo em crianças, sendo mais comum nas adolescentes. Grau 2: As ondulações já podem ser percebidas sem comprimir a pele. Passando a mão sobre a pele já se percebe uma ondulação, sendo possível sentir alguns nódulos. Grau 3: Os nódulos já são bastante perceptíveis e têm consistência endurecida, demonstrando que já houve formação de fibrose. Nesse caso pode haver dor local (GUIRRO, 2006 *apud* KLEIN, 2012).

A lipodistrofia ginóide também está associada com a insuficiência venosa dos membros inferiores, com sensações de câimbras, dor a palpar o local, sensação de peso, micro-hemorragias, e a diminuição da temperatura nos locais afetados (BACELAR; VIEIRA, 2006).

Estudos revelam que a celulite pode ser tratada, amenizada e prevenida por meio de uma alimentação saudável, prática de exercícios físicos, cuidados dermatológicos e cuidados estéticos (KLEIN, 2012).

2.3 O papel da Dietoterapia na prevenção e tratamento da Lipodistrofia Ginóide

O papel da nutrição através da dietoterapia é a redução do tecido adiposo, a regulação do trânsito intestinal e a diminuição da retenção hídrica. Existem alguns alimentos que melhoram a circulação sanguínea e ajudam a limpar o organismo, como também outros problemas que agravam a celulite. Cada vez mais, tem aumentado à descoberta de alimentos que são benéficos ao organismo através de pesquisas na área da dietoterapia, esses alimentos são chamados de alimentos funcionais (KLEIN, 2012).

A reeducação nutricional é o processo pelo qual os clientes são efetivamente auxiliados a mudarem seus hábitos alimentares e melhorar seu estilo de vida. Sendo

assim, o resultado desse processo não é somente a melhora do conhecimento sobre nutrição, mas uma mudança de comportamento, que deve ser específica às necessidades e à situação de cada indivíduo (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Embora, na prática clínica exista uma relação importante da celulite com o sobrepeso e erros alimentares, pacientes eutróficos também podem apresentar celulite em função do depósito aumentado de gordura em determinadas regiões do corpo (DAVID; PAULA; SCHNEIDER, 2011).

O nutricionista deve estar preparado para captar o estado emocional do cliente que são: ansiedade, nervosismo e insatisfação e estão declarados verbalmente ou por meio de gestos, postura, movimento do corpo, expressões faciais, qualidade da voz e o silêncio. O nutricionista também deve antes de tudo, saber ouvir e saber aceitar, criar um ambiente favorável para a construção de estratégias que favoreçam o desenvolvimento de ações pelo cliente (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Sabemos também que comer mais que o necessário, consumir dietas ricas em gorduras ou carboidratos aumentam a síntese e o armazenamento de gorduras, favorecendo a Celulite. O pouco consumo de água e o consumo abusivo do sal dificultam a troca de líquidos do organismo favorecendo a retenção de resíduos tóxicos do metabolismo celular (FRANCISCHELLI, NETO, 2006).

Sendo assim, a elaboração de um guia alimentar exclusivo é a principal ação do profissional nutricionista para a lipodistrofia ginóide, que deve conter horários, alimentos mais indicados e orientações específicas para cada caso. Além disso, deve conter também, caso tenha necessidade, uma boa suplementação de vitaminas e minerais, o uso de alimentos funcionais e sempre focar na saúde e bem-estar do paciente, visto que a lipodistrofia ginóide é uma doença que deve ser sempre tratada com cautela e por um profissional qualificado para evitar carências nutricionais (SILVA, 2015).

2.4 Os nutrientes e alimentos que ajudam no tratamento da celulite

Os nutrientes são essenciais para a síntese de células saudáveis, bem como de enzimas, hormônios e cofatores de reação do organismo. Sendo assim, ajudam a prevenir danos aos tecidos e também podem fazer os reparos. No caso da

lipodistrofia ginóide, existem nutrientes que podem evitar o aumento da permeabilidade vascular, reduzindo edema e alterações decorrentes e inclusive melhorar a queima de gorduras. Os nutrientes também auxiliam na eliminação de toxinas, que congestionam os tecidos e dificultam a saúde (KLEIN, 2012).

O Potássio atua no equilíbrio dos líquidos corporais, suas fontes são: tâmara, uva passa, verduras e legumes crus; O Ferro ajuda na oxigenação do sangue favorecendo a diminuição da celulite, encontrado em: ovos, carnes, leguminosas, e vegetais verdes escuros; O Zinco atua na cicatrização e reprodução celular, suas fontes são: carne vermelha, peixe e frango; O Silício ajuda na melhora da matriz intersticial, tecido adiposo e microcirculação, suas principais fontes são: aveia, salsa, cevada, grãos integrais, folhas verdes, beterraba, algas marinhas, cavalinha e soja (KLEIN, 2012).

Alguns agentes Flebotônicos (atua na microcirculação, e diminui a produção de agentes inflamatórios) também fazem parte de algumas recomendações terapêuticas que também ajudam na melhora da lipodistrofia ginóide, como os bioflavonóides que faz parte da família dos antioxidantes que são encontrados em frutas, verduras e vegetais (SILVA; MURA, 2011).

“Existem alguns tipos de dietas como desintoxicante, a dieta anti-inflamatória, e a dieta de baixo índice glicêmico que podem estar auxiliando na melhora da lipodistrofia ginóide” (RODRIGUES; TARGINO; GONÇALVES, 2013, p. 02).

Segundo Arcangeli, 2002 (*apud* RODRIGUES; TARGINO; GONÇALVES, 2013), uma dieta desintoxicante é uma dieta rica em frutas e verduras, com baixo teor de gordura saturada e trans e com moderado consumo de sal e açúcar, pode garantir um organismo mais harmonioso, livre de toxinas. Lembrando que a água é um importante eliminador de toxinas, pode isso o consumo deve ser bem elevado.

O abacaxi tem alto teor de fibras e é diurético, e por conter bastante ácido ajuda na digestão; A aveia, cereal riquíssimo em nutrientes, e alto teor de fibras insolúveis; O brócolis auxilia na redução de gordura localizada; O azeite é um potente anti-inflamatório natural e que também ajuda no tratamento da lipodistrofia ginóide. Também existem as famosas castanhas, que são muito ricas em nutrientes como vitamina E, ácido fólico, ferro e dentre outros (KLEIN, 2012).

Dar preferências aos grãos integrais, pois contêm fibras, minerais que auxiliam no reparo celular, substituir alimentos congelados por alimentos frescos, pois estes contêm menos aditivos, e também fazer o uso de sucos naturais ao invés de sucos artificiais (SILVA; MURA, 2011).

A castanha-da-índia, por exemplo, contém vários benefícios e um deles é a ação anti-inflamatória e anti-dermatosa, que vão diminuindo no tamanho e no número de poros dos vasos sanguíneos. A semente de uva é rica em ácido ninoleico e vitamina E, e é um grande aliado na lipodistrofia ginóide. A espirulina, também conhecida como *Spirulina máxima* é uma alga e um alimento que se digere facilmente, sendo facilmente absorvido pelo nosso organismo e sendo benéfico para o nosso corpo, pois ele nos protege de estresse, poluição, e intoxicações (SILVA; MURA, 2011).

O Ômega 3 auxilia na melhoria da circulação e ajuda no combate as inflamações, suas fontes são: atum, bacalhau, semente de linhaça; O azeite tem função anti-inflamatória, ajuda a melhorar a circulação e desintoxica o organismo (KLEIN, 2012).

A dieta de Alto índice glicêmico poderia contribuir para a redução do fluxo sanguíneo, uma vez que na lipodistrofia ginóide há um comprometimento circulatório com redução do fluxo sanguíneo (FONSECA, 2006 *apud* RODRIGUES; TARGINO; GONÇALVES, 2013).

Alimentos com alto índice glicêmico são os maiores vilões do sobrepeso e obesidade e, conseqüentemente, antiestéticos, pois predispõe a lipodistrofia ginóide, flacidez e estrias. Por isso, é sempre bom evitar alimentos como: pães, massas, bolos, doces, chocolates, biscoitos e pudins, pois esses carboidratos são os que liberam muita insulina e desencadeiam acúmulo de gordura, as indesejáveis gorduras localizadas. Mas, também podemos citar os carboidratos bons, que são os de baixo índice glicêmico, como: vegetais, legumes, frutas, hortaliças, castanhas, nozes, amêndoas e dentre outros. Estes são menos calóricos, e não causam a sobrecarga glicêmica, e ainda contém muitos nutrientes eficazes para a saúde como minerais, vitaminas e proteínas, que aumentam nossa resistência e retarda o envelhecimento (FREITAS, 2007).

Segundo Gomes, 2008 (*apud* SILVA, 2015), pesquisas indicam que a produção de colágeno pelo organismo, além de prevenir a celulite, também combate

a flacidez, visto que os alimentos mais indicados para esses fins são as proteínas magras que são: Atum, Salmão, Ovos, Peito de Peru, Frango, Queijo cottage e dentre outros.

Muitas são as causas da lipodistrofia ginóide, o descontrole alimentar é um forte componente para o seu aparecimento. Não devemos considerar apenas a comida um mal, a alimentação é absolutamente necessária, mas com qualidade e sem excessos, os excessos sim, são prejudiciais. Exercícios e reeducação alimentar são uteis e fundamentais em qualquer tratamento (FRANCISCHELLI NETO, 2006).

2.4.1 Fitoterápicos

A indústria alimentar tem uma extensa pesquisa de investigação sobre as derivações lipídicas, chá verde, cafeína, e cálcio no controle de peso. Esses relatos abordados podem ser de grande importância para o tratamento da lipodistrofia ginóide. Os efeitos entre o tratamento oral e uso tópicos pode ser a melhor intervenção a melhorar os sinais e sintomas da celulite (DAVID, 2009).

Os chás são muito benéficos no tratamento da lipodistrofia ginóide. Existem alguns chás desintoxicantes e anticelulíticos, que são diuréticos e eliminadores de toxinas, como a salsa parrilha, dente de leão, de alecrim e o chá verde, este extraído da planta *Camelliasinensis*, com metade da quantidade de cafeína do café, auxilia na queima de gordura corporal consequentemente amenizando a celulite. A combinação destes fitoterápicos tem como ação principal a eliminação de toxinas, redução da acidose metabólica e possui ainda ação estimulante sobre o metabolismo linfático. Já nos chás anticelulíticos, podemos citar o chá de cavalinha, castanha da índia e o chá de menta. O ideal é diversificar, para que o organismo não crie hábitos e o chá deixe de fazer efeito KLEIN, 2012 (*apud* ROSA; GONÇALVES, 2015).

Sabemos que os fitoterápicos auxiliam nos tratamentos de variadas doenças relacionadas à nutrição, mas sabe-se que o foco do nutricionista deve estar no alimento e na manutenção da saúde (SOUZA *et al.*, 2013).

A Resolução CFN N° 525/2013, atribui ao nutricionista a prática da fitoterapia, como prescrever plantas medicinais, drogas vegetais e fitoterápicos, para ajudar na prescrição dietética. A fitoterapia somente poderá ser prescrita quando os

produtos forem relacionados com o campo de atuação do nutricionista e embasadas em estudos ou em uso reconhecido, a prescrição deverá ser legível, contendo o nome do paciente, nome do profissional prescrito, no caso o nutricionista com número do CRN, assinatura, carimbo, e telefone de contato. E ao prescrever o produto deve conter: Nomenclatura botânica, sendo opcional incluir a indicação do nome popular, forma utilizada; posologia; modo de usar; tempo de uso e modo de preparo (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS-CFN, 2013).

O nutricionista que trabalha em equipe multiprofissional, também poderá contribuir com orientações para a utilização dos fitoterápicos, visando às interações entre os produtos e os alimentos, e também auxiliam no melhor aproveitamento da dieta. Mas não poderá prescrever os fitoterápicos cuja atribuição seja somente da área médica (CFN, 2007).

2.5 Os alimentos que podem causar ou agravar a lipodistrofia ginóide

É importante evitar os alimentos industrializados, enlatados e dar preferência a alimentos frescos, e tomar bastante líquido ao longo do dia. Os alimentos gordurosos são os principais vilões, pois a gordura será armazenada em certas regiões do corpo, como energia de reserva, originando a gordura localizada (KLEIN, 2012).

Evitar bebidas gaseificadas como, refrigerantes e as bebidas alcoólicas, dando preferência para sucos naturais ou água, beber 2 litros de água por dia. Substituir alimentos frituras por preparações grelhadas, assadas ou cozidas. Evitar alimentos muito gordurosos, como feijoada, pizzas, molhos gordurosos, queijos gordos, pães e bolachas recheadas, chantilly, biscoitos amanteigados e sorvetes (KRAUSE, 1998 *apud* KLEIN, 2012).

O excesso de açúcar se transforma em energia de reserva aumentando assim nossa quantidade de gordura. Esta é uma característica bastante encontrada em pessoas com gordura localizada na região do culote, já que esta região tem fibras musculares diferentes do resto do corpo e precisam de açúcar para os movimentos e exercícios, sendo que desta forma é mais fácil o armazenamento nesta região, e mais difícil de perder com exercícios leves (KLEIN, 2012).

Uma pesquisa diz que a ingestão de alimentos fontes de lipídeos, é armazenado na forma de triglicerídeos no nosso tecido adiposo, que vai aumentando conseqüentemente o depósito no tecido subcutâneo, e que está diretamente relacionado à principal causadora da lipodistrofia ginóide (DAVID; PAULA; SCHNEIDER, 2011).

Deve substituir a carne vermelha pelas carnes brancas de peixes ou aves é uma das alterações importantes que devem ser feitas. Excluir doces com recheios, pois estes possuem grande quantidade de gorduras e alta concentração de calorias. Dar preferência as frutas ou se fizer muita questão dos doces, escolher os feitos há base de frutas (KLEIN, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No cenário atual, tem aumentado o número de pessoas a procura do corpo bonito, e esse excesso de vaidade tem alcançado desde crianças, jovens e adultos, independente de classes sociais, sendo muitas vezes a mídia responsável por despertar esses desejos nas pessoas. Por conta disso, tem surgido doenças relacionadas a má alimentação, pois as pessoas se submetem a dietas restritivas, ou até mesmo acabam seguindo as famosas dietas da moda que aparecem pela internet, colocando em risco a sua saúde e agravando totalmente seu estado nutricional.

Uma das patologias mais comuns nesse meio da estética e que incomodam principalmente as mulheres é a lipodistrofia ginóide. Para se obter um tratamento adequado e completo da lipodistrofia ginóide é necessário mudar hábitos alimentares e restringir alimentos que agravam a lipodistrofia ginóide, como por exemplo: refrigerantes, frituras, alimentos industrializados e aumentar o consumo de alimentos mais indicados para a patologia, como os fitoterápicos e seguir algumas dietas específicas que ajudam no tratamento, incluindo dietas anti-inflamatórias, desintoxicantes e dentre outros.

Este trabalho teve como intuito ajudar nas pesquisas relacionadas ao tratamento da lipodistrofia ginóide, com foco na alimentação, melhorando assim a qualidade de vida das pessoas que irão ler este artigo. Sabemos que ainda não existe uma cura comprovada para a celulite, apesar dos avanços tecnológicos na

área da estética, fica claro que os tratamentos estéticos não obtêm êxitos se não for associado a dietoterapia. A reeducação alimentar é fundamental no processo de minimização da celulite, e é de grande importância procurar um profissional nutricionista para obter uma dieta específica e acima de tudo saudável.

REFERÊNCIAS

BACELAR, F. C. V.; VIEIRA, S. E. M. Importância da vacuoterapia no fibro edema genóide. **Fisioterapia, Brasil**, v. 7, n. 6, p. 2, 2006.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS-CFN. **Resolução CFN n. 402/2007**. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2007/res402.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2015.

_____. **Resolução CFN n. 525/2013**. Disponível em: <<http://www.crn4.org.br/cms/upl/arqs/res.-cfn-525-13-fitoterapia.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2015.

DANTAS, S. F. I. M. **Conduta nutricional no tratamento estético**. Faculdade Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia – GO, 2014.

DAVID, J. S. R. **Anorexia em comunidades virtuais: práticas e visões culturais do corpo**. 2009. 110f. Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2009. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública)

DAVID, R. B; PAULA, R. F; SCHNEIDER, A. P. Lipodistrofia ginoide: conceito, etiopatogenia e manejo nutricional. **Rev Bras Nutr Clin**; 26 (3): 202-6, 2011.

FERREIRA, F. R. Cirurgias estéticas, discurso médico e saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 5, p. 2373-2382, maio 2011.

FONSÊCA, S. G. C. **Farmacotécnica de fitoterápicos**. Fortaleza: Departamento de Farmácia/UFC, 2005.

FRANCISCHELLI NETO, M. **Síndrome de desarmonia corporal**. São Paulo, 2006. Disponível em: <http://www.naturale.med.br/texto_estetica_corporal.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2015.

FREITAS, M. S. M. **Emagrecimento, alimentação, envelhecimento, saúde: tudo que você precisa saber**. Ramalivros: Brasil, 2007.

KLEIN, N. P. **Nutrição da prevenção e no tratamento da celulite**. 2012. 30f. Faculdade redentor: Instituto Itesa, São Paulo, 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Estética)

KOSMO SCIENCE. **Avaliação da redução dos sinais da lipodistrofia ginóide: proposta de estudo**. São Paulo: INVEL, 2006.

MAGALHÃES, B. H.; CAMARGO, M. F.; HIGUCHI, C. T. Indicação de uso de espécies vegetais para o tratamento da celulite com fins cosméticos. **InterfacEHS - Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade**, v. 8, n. 3, 2013.

MENDONÇA, A. M. S. *et al.* Confiabilidade intra e interexaminadores da fotogrametria na classificação do grau de lipodistrofia ginóide em mulheres assintomáticas. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 102-106, jun. 2009.

MINOTTI, L, B *et al.* Utilização do ultrassom no tratamento de lipodistrofia ginóide Grau III. 14º Congresso Nacional de Iniciação Científica- CONIC-SEMESP, abr. 2014.

RODRIGUES, A. P.; TARGINO, K. C; GONÇALVES, J. S. Conduta nutricional no tratamento da celulite: uma revisão. **Nutrição em Pauta**, n. 119, p. 27-32, 2013.

ROSA, T. N; GONÇALVES, J. S. Nutrição na prevenção e no tratamento da Fibro Edema Ginóide: uma revisão. **Nutrição em Pauta**, n.132, p.22-25, 2015.

SANT'ANA, E. M. C.; MARQUETI, R. C.; LEITE, V. L. Fibro edema gelóide (celulite): fisiopatologia e tratamento com endermologia. **Fisioter Especialidades**;v. 1, n1, out./dez. 2007.

SANTOS, R, S, N, M. *et al.* Hidrolipodistrofia ginoide: aspectos gerais e metodologias de avaliação da eficácia. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, v.36, n. 2, p. 85-94, mai./ago. 2011.

SILVA, P. N. Dieta desintoxicante na formação da Celulite: Uma Revisão Bibliográfica. **Nutrição em Pauta**, n. 25 p. 24-27, 2015.

SILVA, S. M. C; MURA, J. D. P. **Tratado de alimentação e nutrição & dietoterapia**. 2 ed. São Paulo: Roca, 2011.

SOUZA, R, A. *et al.* *In*: CADERNO UNIFOA. **Edição especial do curso de nutrição**. Centro Universitário de Volta Redonda, ano VIII. Volta Redonda: UNIFOA, 2013.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, set. 2011.