



NUTRIÇÃO, SAÚDE ESTÉTICA E LONGEVIDADE



Mercado da estética

- Plena ascensão
- Brasil segundo maior em número de procedimentos estéticos. Só perde para EUA

Por que alguns procedimentos estéticos entregam resultados excepcionais enquanto outros não atingem as expectativas?

NUTRIÇÃO

ESTÉTICA

In & Out



Assim como nosso organismo, a pele e seus anexos
são nutriente dependentes

Dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais pode
ajudar a promover regeneração de tecidos e
importantes para produção de colágeno





A nutrição pode potencializar a efetividade dos tratamentos dermatológicos e estéticos

- Ofertar substrato para a pele
- Minimização de efeitos adversos
- Melhor recuperação
- Melhora metabólica

Primeiro passo para receber um tratamento estético é o paciente estar **SAUDÁVEL!!!**

Preparo de pele e melhora mitocondrial

Curcuvail ----- 200mg
Quercetam ----- 100mg
Resveratrol ----- 100mg
Green tea extrato seco ----- 200mg *
Cápsulas - Administrar 1 dose ao dia

* um dos melhores para prevenção de eritema
200 a 300mg 1 a 2x do dia

Pós procedimento

Exsynutrient ----- 200mg
Vitamina C ----- 150mg
Cápsulas: Administrar 1 dose ao dia

72 horas após procedimento

Omega 3

Shake da Beleza

Verisol 2,5g / Nutricolin 100mg / Ácido Hialurônico 100mg / Vitamina C 100mg / Biotina 20mcg / Zinco 25mg / L Cisteína 100mg / L Cistina 25mg / Ácido Pantotênico 50mg
Administrar uma medida ao dia



Firmeza, rugas e linhas

- Colágeno hidrolisado – acima de 10g ao dia
- Peptídeos de colágeno – Verisol – acima de 2,5g ao dia

Potencializadores:

- **Vitamina C** – antioxidante que estimula a produção de colágeno
- **Cobre** - Promove a proliferação de queratinócitos e fibroblastos
- **Selênio** - Desempenha um papel importante na síntese e reparo do DNA, apoptose celular e proteção contra danos oxidativos
- **Zinco** – fundamental na saúde da pele, é um mineral essencial que participa na formação de colágeno, regeneração celular e proteção contra danos causados pelos RL
- **Silício** - importante para a síntese ideal de colágeno e para ativar as enzimas de hidroxilação, melhorando a resistência e elasticidade da pele. Nutricolin / Exsynutrient / Siliciumax – 100 a 300mg associado / 300 a 600mg isolado



②

As disfunções normalmente são mais que estéticas!

Melasma

Dermatite

Acne

Queda capilar

Psoríase

Lipedema

São sistêmicas!!!

Inflamação

Estresse oxidativo

Desequilíbrio hormonal

Distúrbio metabólico

Estresse

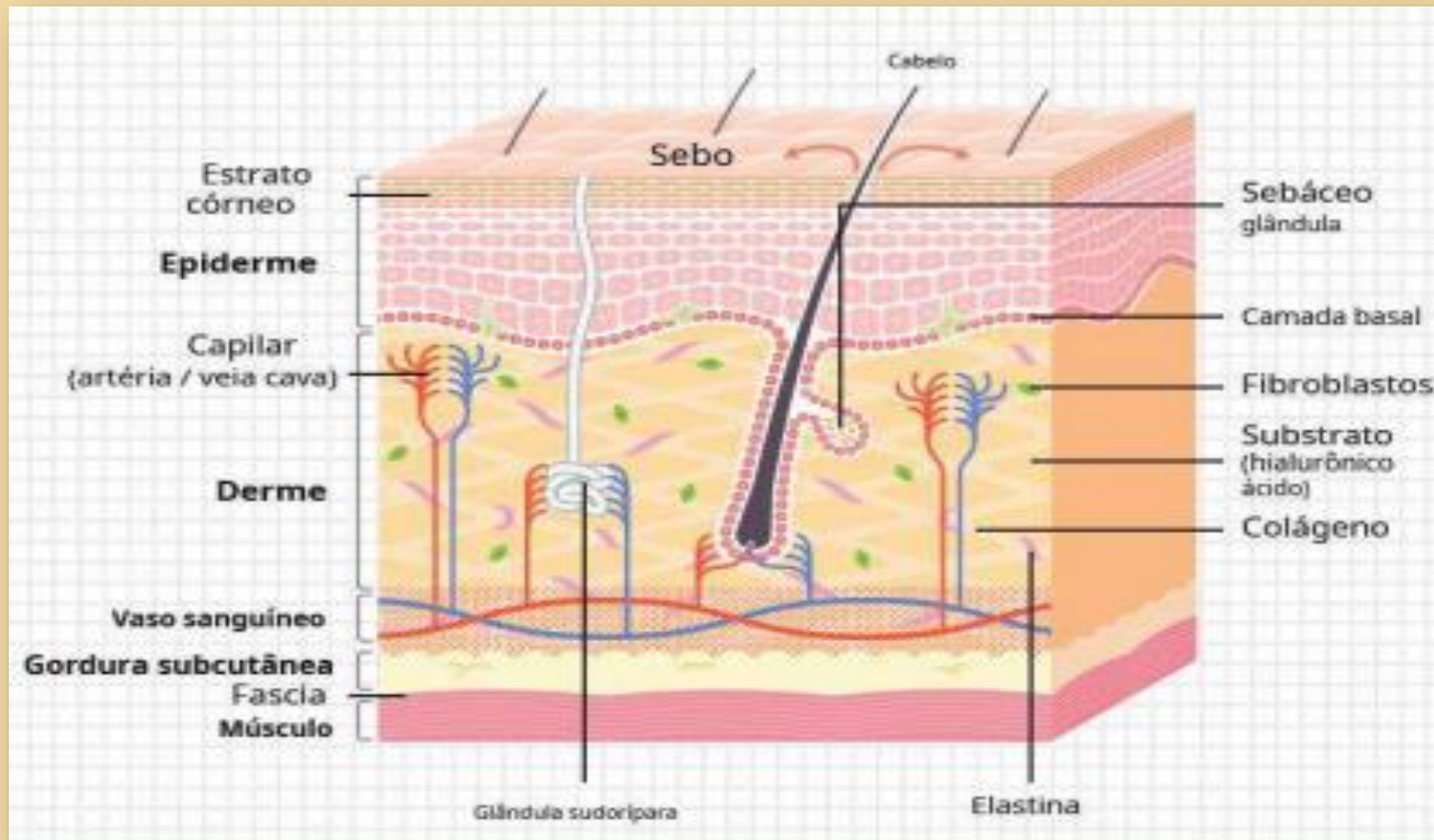
Alterações intestinais

Intolerância alimentar

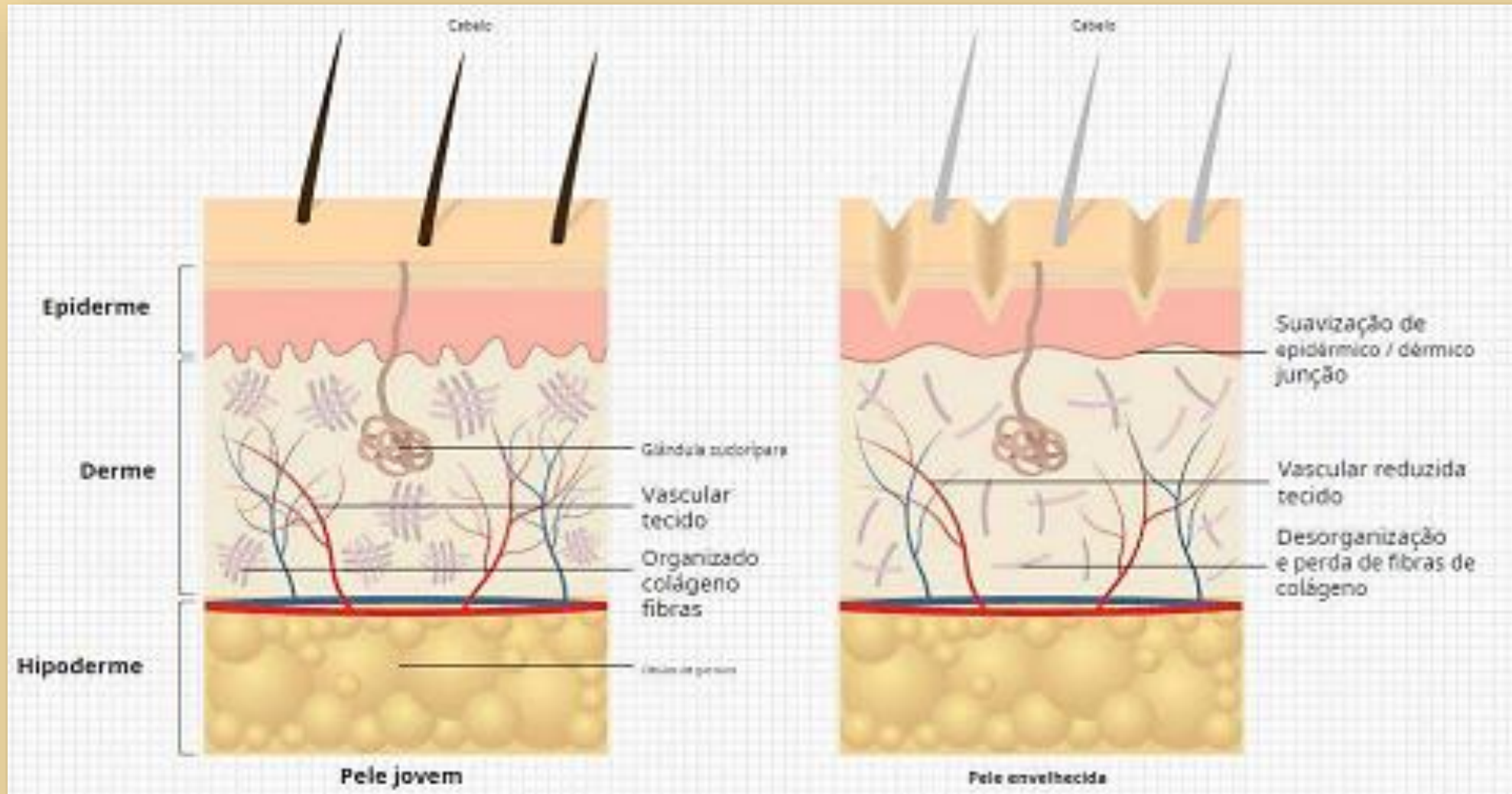
Genética



A pele



Pele Jovem x Pele Envelhecida



Envelhecimento e o impacto na pele

- Senescência celular - aumenta secreção de mediadores inflamatórios
- Aumento do estresse oxidativo e redução do nosso poder antioxidante
- Encurtamento dos telômeros gera menor proteção do DNA
- Queda hormonal



Exposomes

REVIEW ARTICLE · Volume 85, Issue 3, P152-161, March 2017 · [Open Access](#)

[Download Full Issue](#)

The skin aging exposome

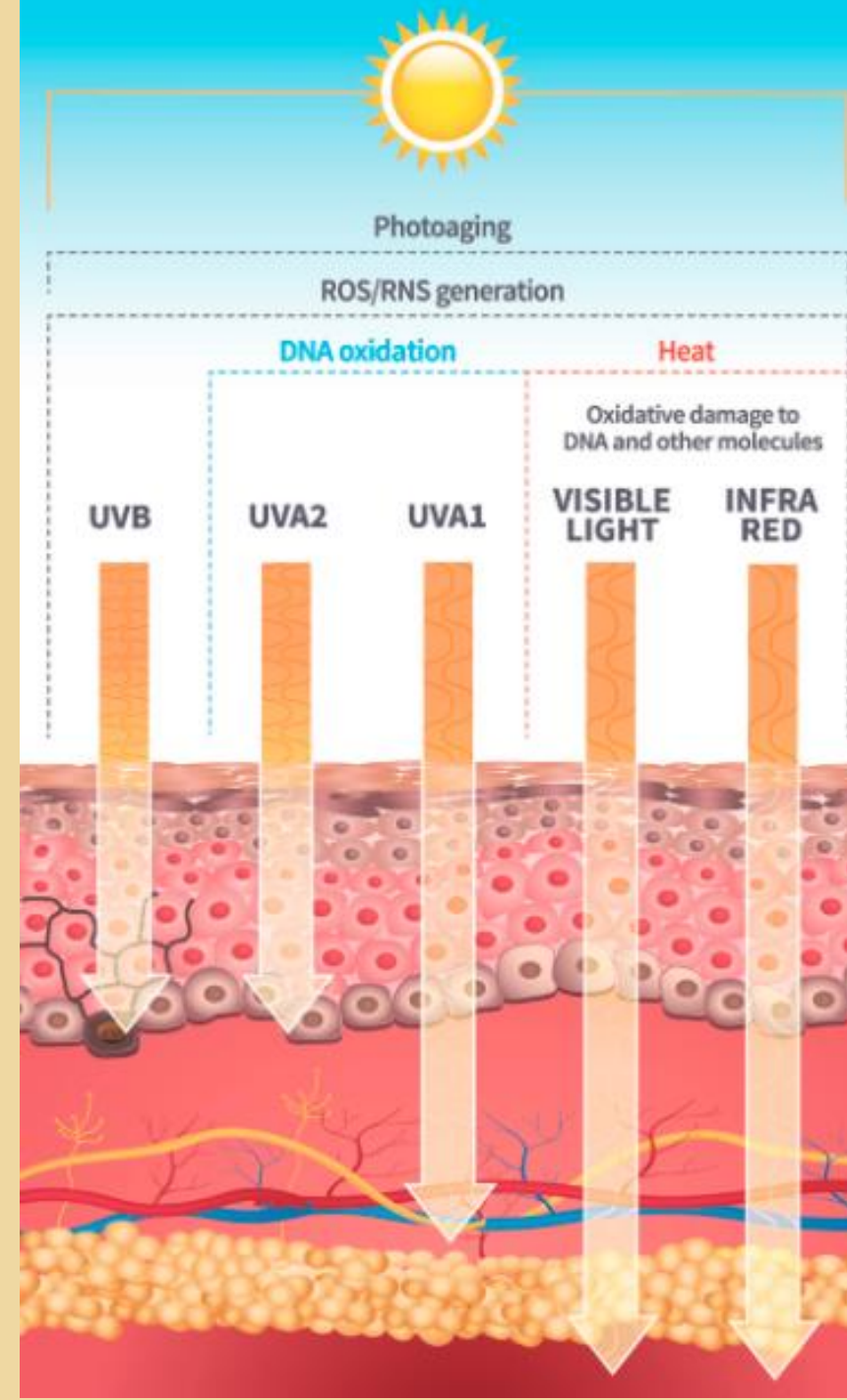
Jean Krutmann, M.D. ^a · [✉](#) · Anne Bouloc, M.D., Ph.D. ^b · Gabrielle Sore, Ph.D. ^c · Bruno A. Bernard, Ph.D. ^d ·
Thierry Passeron, M.D., Ph.D. ^{e,f}



Bellacqua
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO



Pele e Radiação Solar



REVIEW ARTICLE · Volume 85, Issue 3, P152-161, March 2017 · Open Access

[Download Full Issue](#)

The skin aging exposome

Jean Krutmann, M.D. ^a · Anne Bouloc, M.D., Ph.D. ^b · Gabrielle Sore, Ph.D. ^c · Bruno A. Bernard, Ph.D. ^d · Thierry Passeron, M.D., Ph.D. ^{e,f}

Exposomos

The skin aging exposome

Jean Krutmann, M.D. ^a · Anne Bouloc, M.D., Ph.D. ^b · Gabrielle Sore, Ph.D. ^c · Bruno A. Bernard, Ph.D. ^d ·
Thierry Passeron, M.D., Ph.D. ^{e,f}



→ Inflamação Subclínica

- Disbiose intestinal
- Disfunção mitocondrial
- Senescência celular



Conexão Intestino x Pele

- Além da conexão com nosso intestino:

Microbiota intestinal desregulada/leaky gut pode afetar funcionamento do sistema imune e provocar manifestações cutâneas – **acne, rosácea, melasma, dermatite atópica, psoríase**

- A pele abriga um ecossistema diverso, abrigando até um milhão de bactérias por centímetro quadrado de superfície

Uso de produtos incorretos, excesso de higienização pode levar a um desequilíbrio e comprometer a saúde da pele.

SUGESTÃO DE FÓRMULA

Dermma Biotic ----- 100mg

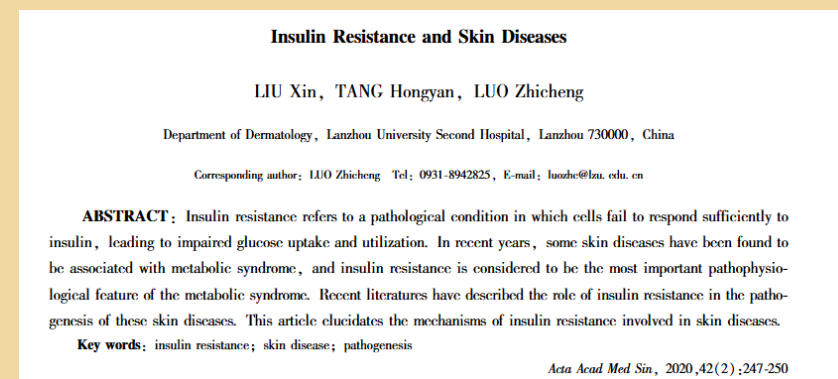
Administrar 1 dose 1 a 2 vezes ao dia

Lactobacillus johnsonii - prevenção dos danos induzidos pela radiação UV
Lactobacillus reuteri - crescimento e fortalecimento dos fios capilares
Lactobacillus rhamnosus - eficácia na acne em adultos
Streptococcus thermophilus - cicatrização cutânea
Lactobacillus plantarum - efeito antiaging
Bifidobacterium breve - hidratação cutânea
Bifidobacterium adolescentis - melasma
Lactobacillus salivarius - dermatite atópica



A pele e a Resistência Insulínica

- A resistência insulínica favorece:
 - processos inflamatórios
 - alterações hormonais
 - desequilíbrio metabólico
 - favorece glicação
 - podendo levar a quadros de acne e melasma, psoríase

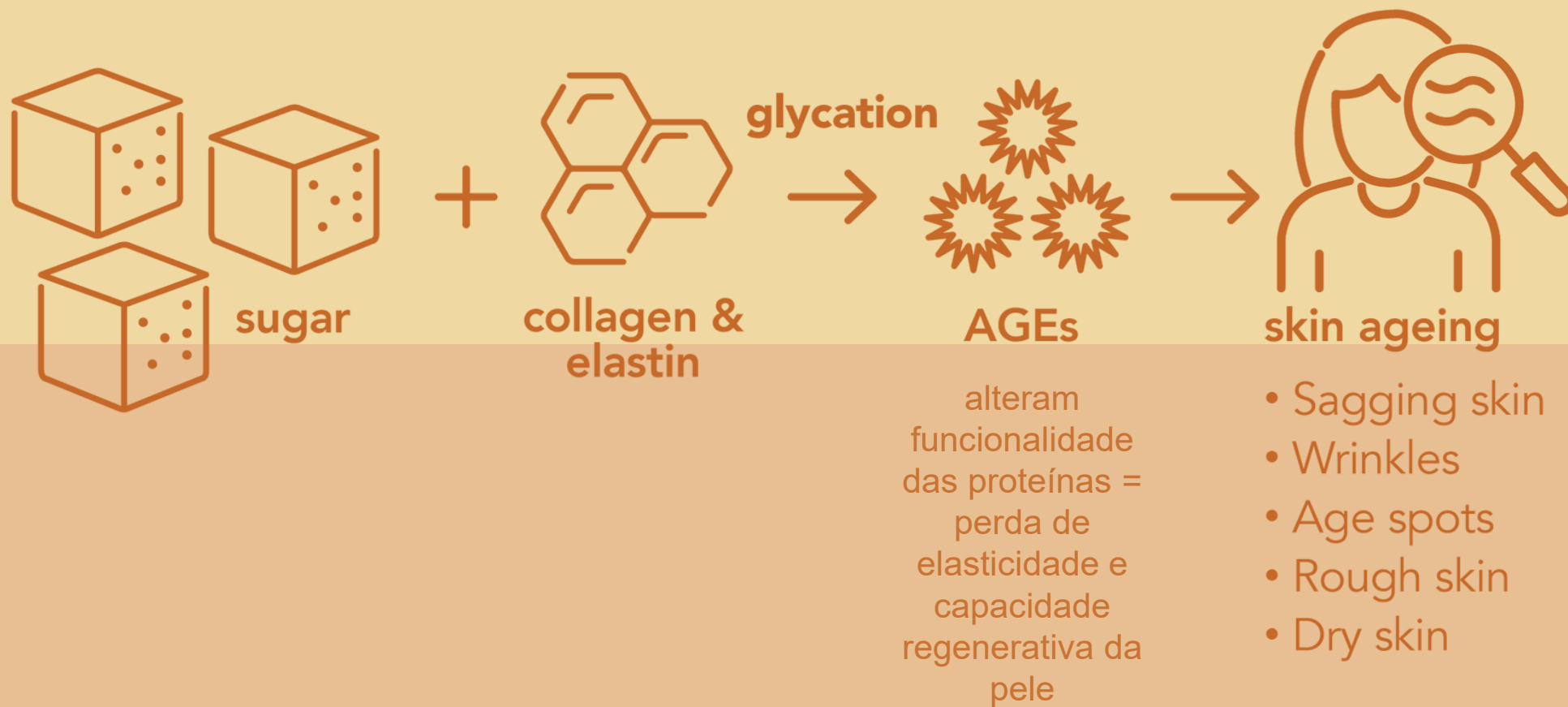


Suplementos para melhoria da Resistência Insulínica

Ômega-3	Reduz inflamação e melhora os níveis de lipídios no sangue.	1 g a 3 g
Vitamina D	Pode melhorar a sensibilidade à insulina e a produção de insulina pelo pâncreas.	2000 ui a 5000 ui
Magnésio	Ajuda a aumentar a sensibilidade das células à insulina e reduzir os níveis de glicose no sangue.	50mg a 450 mg
Cromo	Ajuda a regular os níveis de glicose e insulina no sangue.	250 mcg a 1 mg
Ácido alfa-lipóico	Ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina e a controlar a glicose no sangue.	100 mg a 600 mg
Licopeno	regula a resistencia insulina pela sirt-1, melhorando a microcirculação.	50 mg a 200 mg
Berberina (bioberon)	Aumenta a captação de glicose no músculo e inibe a produção hepática de glicose	50 mg a 300 mg
Inositol	Mediador insulínico, auxilia na capacidade de captação da glicose, e beneficia o transporte para o meio intracelular.	1g a 2g



Glicação



AGES + ROS + inflamação crônica =
aceleração envelhecimento – rugas, flacidez, hiperpigmentação

Suplementos com ação Antiglicante



Glycoxil	Carnosina descarboxilada - é uma substância com propriedades antiglicante, desglicante e antiglicoxidante, que ajuda a prevenir e reverter o envelhecimento sistêmico e as complicações da glicação	50 a 300mg associado 300 a 600mg isolado
Beta alanina + Vit B6	Importantes na síntese endógena de L carnosina	1 a 3g / 20 a 150mg
Resveratrol	Alta ação antioxidante, melhora a elastina e colágeno, ação clareadora, melhora a hidratação, protege contra a radiação solar e interfere diretamente nas reações químicas que promovem a glicação.	Resvitech 50mg
Curcumina	Potente antioxidante e anti-inflamatório, que pode ajudar a proteger as células e tecidos de danos causados pela glicação melhora a função mitocondrial e o controle da glicose no sangue	Curcuvail 100 a 250mg
Ácido alfa lipóico	Neutraliza radicais livres, regenerando antioxidantes, e desta maneira tendo importante função antiglicante	100 a 600mg
Vitamina E	Inibe a formação de agentes glicantes, reduz a peroxidação lipídica assim protegendo as proteínas, além de ação antioxidante.	400 a 800UI
Dimpless/TetraSOD/Glisodin	Enzima diretamente afetada por agentes glicantes, sua suplementação visa equilibrar os níveis normais frente aos agentes glicantes.	40mg / 8mg / 250mg
Morosil	Ativos ricos em flavonoides demonstram alto potencial de proteção frente a agentes glicantes e ações glicantes, inibem através de ação antioxidante onde sequestram agentes glicantes e melhoram as performances enzimáticas.	500mg
Luteolina	Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que pode contribuir para a redução da glicação.	100 a 200mg
Theanina	Reduz significativamente o acúmulo e o avanço de agentes glicantes, que são importantes biomarcadores do envelhecimento.	50 a 300mg
Magnésio	Presente em mais de 300 reações metabólicas, faz controle glicêmico, apresenta um importante papel na prevenção de glicações	Quelato 100 a 400mg
Selênio	Estudos demonstram sua capacidade de impedir o desenvolvimento de glicações proteicas.	50 a 200mcg
Coenzima Q10	Potente antioxidante, produção energética celular e função mitocondrial, e auxilia também na redução de agentes glicantes.	Ubiquisome 50 a 200mg

Melasma

MULTIFATORIAL



RADIAÇÃO UV

Principal indutor
Uso de protetor solar adequado

LUZ VISÍVEL

Óxido de ferro
Antioxidantes In – Resveratrol / Polipodium / Picnogenol / Carotenóides
Antioxidantes Out – Vit C / Niacinamida PC / Resveratrol

F. HORMONAIS

ACO, gravidez, reposição hormonal

ESTRESSE OXIDATIVO

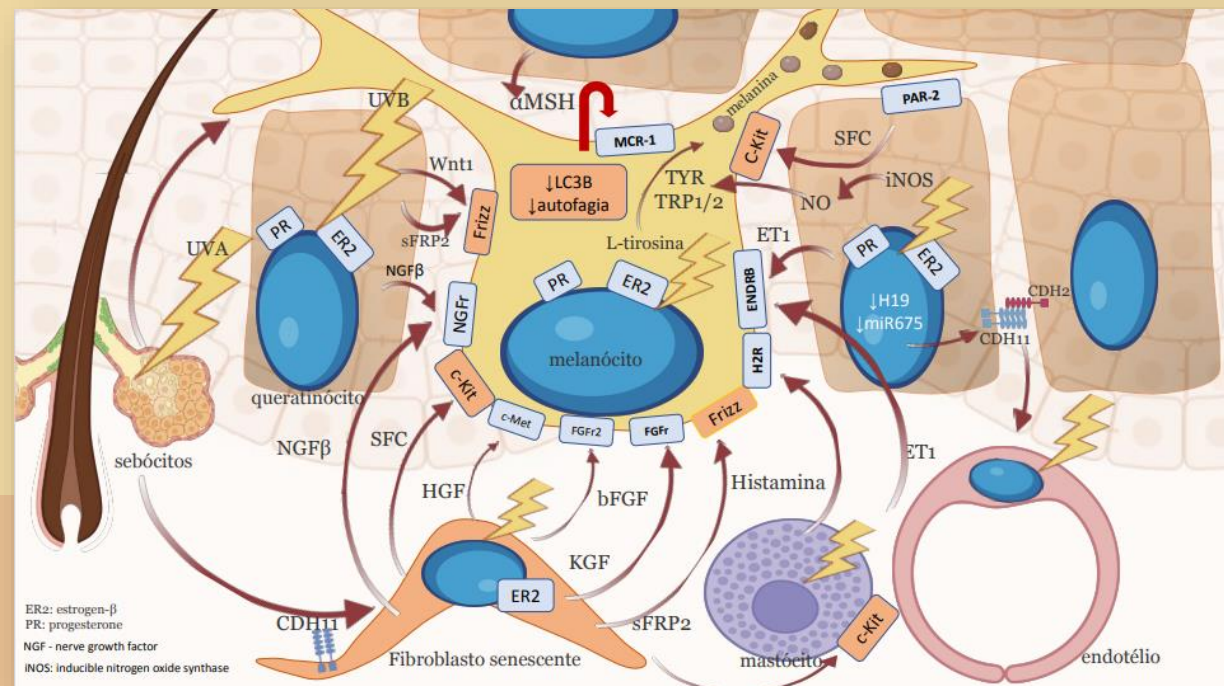
Poluição, inflamação, hábitos alimentares, envelhecimento

PREDISPOSIÇÃO

Alta prevalência de hereditariedade

GENÉTICA

Mais de 270 genes expressos de forma diferente



Suplementação no Melasma



Polipodium leucotomos	Antioxidante, Hidratação, Aumento da elasticidade, Melhora função do fibroblasto mantendo sua capacidade de produção de colágeno, Reduz impacto dos raios UV, Inibe tirosinase, Inibe 5-alfa-redutase, ajuda regular sistema imunológico. Inibe MMP	240 a 480mg
Picnogenol	Combate RL, alto poder antioxidante. Estudos revelam que seu uso reduz a intensidade da mancha. Estimula colágeno I e III.	75 a 150mg
Hidroxitirosol	Potente ação antioxidante que diminui a hiperpigmentação e promove uniformidade do tom de pele. Diminui e retarda as reações oxidativas da melanogênese, diminui os efeitos do UV.	150 a 300mg
Extrato seco Romã	Inibe tirosinase, inibe proliferação melanócitos	250mg
Resveratrol	Ação antioxidante, minimiza processo inflamatório neutralizando radicais livres que causam desordens na pigmentação cutânea, diminuindo a incidência das manchas.	Resvitech 50mg
Cúrcuma	Cureit 80mg 1 a 2x/dia / Cavacurmin 150mg / Curcuvail 100 a 250mg Excelente antioxidante e modulador da inflamação, modulando NFKb, inibe tirosinase e modula NO. Age na mitocôndria.	
Astaxantina	Participa de vários passos da cascata oxidativa protegendo a pele contra os efeitos dos radicais livres. Previne contra UVA e auxilia no tratamento do melasma. Diminui eritema.	3 a 12mg
Licopeno	Diminui efeitos da radiação UV, protege ROS. Diminui eritema causado pela radiação.	10 a 20mg
Luteína	Diminui efeitos da radiação UV, protege ROS	20 a 40mg
NAC	Precursor de L-Glutationa, potente antioxidante endógeno. Precisa de selênio como cofator	600mg
Dimpless / TetraSOD / Glisodin	Suplementação de SOD, potente ação antioxidante. Estudos indicam que é eficaz contra as consequências do estresse oxidativo provocado pela exposição à radiação UV. Diminui VEGF.	40mg / 8mg / 250mg
Derma Biotic	Pool de probióticos com a finalidade de melhoria na conexão intestino pele. Melhora pele, cabelo, acne, dermatites, hidratação e melasma.	50 a 200mg
Coenzima Q10	Combate estresse oxidativo cutâneo, melhora elasticidade, reduz rugas, especialmente quando associada com vit C, E, A, silício e colágeno	100 a 300mg

Sugestão de fórmulas - Melasma

Pool Antioxidante e Clareador

Polipodium ----- 480mg

Picnogenol ----- 75mg

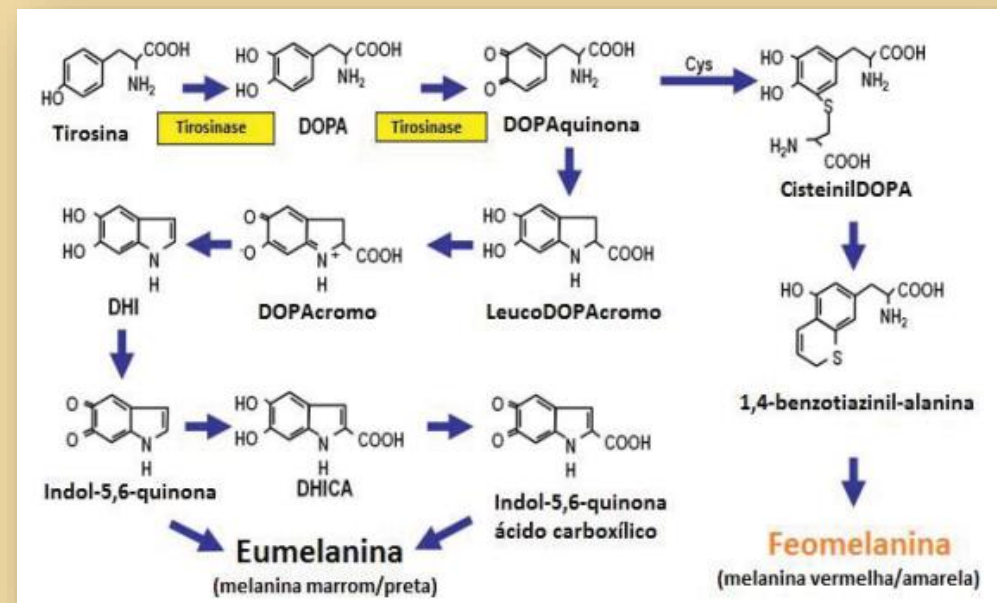
Astaxantina ----- 2mg

NAC ----- 500mg

Selênio ----- 50mcg

Cápsulas

Administrar 1 dose 1x ao dia.



Curcuma

Resveratrol

Protetor Solar

TODOS OS DIAS

ALTA PROTEÇÃO

QUANTIDADE CORRETA

PREFERENCIALMENTE COM COR

ADIÇÃO ANTIOXIDANTES

Fórmula Out com Inibidores da melanogênese

TGP2 2%

Niacinamida 4%

Nano tranexâmico 5%

Pomc block 2%

Alfa bisabolol 1%

Matrixyl 4%

Creme facial



Acne

CARACTERÍSTICAS

- hiperprodução de sebo glandular
- hiperqueratinização folicular
- desequilíbrio na microbiota da pele - Cutibacterium acnes
- liberadores de inflamação no folículo e na derme adjacente.

PRINCIPAIS CAUSAS

- Aumento de andrógenos circulantes
- Estresse
- Obesidade
- Alimentação
- Tabagismo
- Presença de doenças endócrinas associadas – SOP, hiperplasia adrenal, resistência insulínica
- Uso de certos medicamentos – BDZ, lítio, ciclosporina, corticosteroides, B12, AC progestínicos



Suplementação na Acne



Actrisave	Inibe enzima 5 alfa redutase, reduzindo formação de DHT. Auxilia no controle da oleosidade da pele.	150 a 250mg
Hidroxitirosol	Potente ação antioxidante e antiinflamatória e estimula renovação celular. Diminui hiperqueratinização.	150 a 300mg
Ll Rhamnosus	Melhora da sinalização insulínica e melhora da acne em pacientes adultos.	1 a 3bi UFC
Resveratrol	Ação antioxidante, minimiza processo inflamatório neutralizando radicais livres, além ter ação antibacteriana contra C. acnes e auxiliar na redução de produção de sebo.	Resvitech 50mg
Cúrcuma	Cureit 80mg 1 a 2x/dia / Cavacurmin 150mg / Curcuvail 100 a 250mg / CurQfen Excelente antioxidante e modulador da inflamação, modulando NFKb, inibe tirosinase e modula NO.	
NAC	Precursor de L-Glutationa, potente antioxidante endógeno. Precisa de selênio como cofator	600mg
Dimpless / TetraSOD / Glisodin	Processo inflamatório gerado pelo C. acnes, gera produção excessiva de ROS. Suplementação de SOD, potente ação antioxidante, diminuição ROS e citocinas inflamatórias	40mg /8mg / 250mg
Oli Ola	Na pele acneica diminui a hiperqueratinização e a hiperpigmentação pós inflamatória, além de ter característica antioxidante.	100 a 300mg
Cobre + Zinco	Estimula cicatrização da acne, auxilia na modulação hormonal, aumenta a imunidade.	500mcg a 1mg / 20 a 50mg
Niacinamida	Redução na produção de sebo.	500 a 750mg

Redução de Acne e Retexturização Actrisave ----- 250mg Oli Ola ----- 300mg Cápsulas Administrar 1 dose ao dia	Probiótico Lacto Rhamnosus --- 3 bi UFC Cápsulas Administrar 1 dose ao dia	Niacinamida e Associações Niacinamida ----- 750mg Zinco ----- 25mg Cobre ----- 1,5mg Ácido fólico ----- 500mcg Cápsulas Administrar 1 dose ao dia	Fórmula Out Azeloglicina 5% Niacinamida PC 4% PCA Zinco 1% Ceramida 1% Ácido Hialurônico 5% Serum facial
Resistência Insulínica Inositol / Omega 3 / Acido alfa lipóico	Derma Biotic 100mg 1 cápsula ao dia		Espuma de limpeza

Saúde Capilar

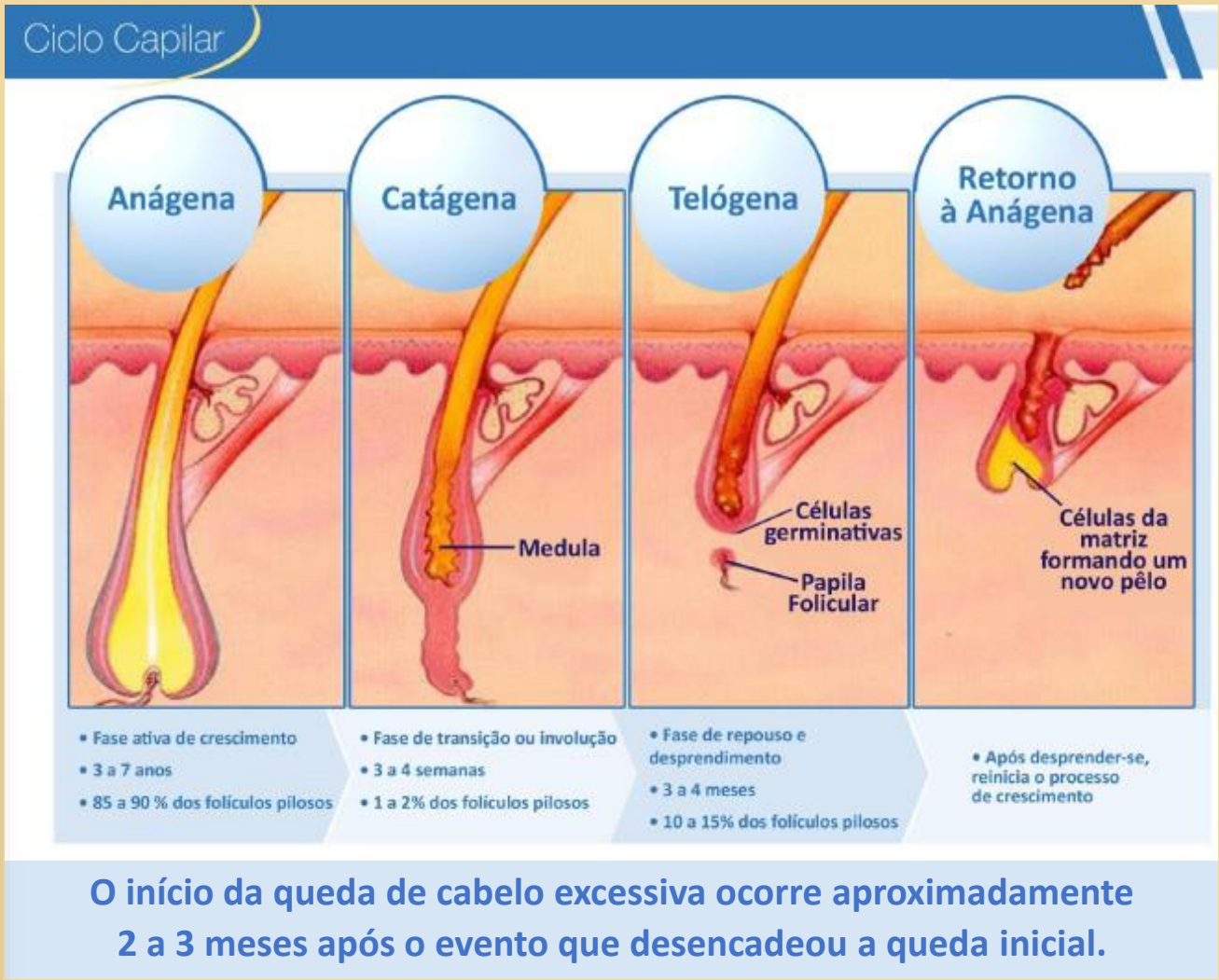
The main co-morbidity factors that may have hair loss as a presenting symptom.

Co-Morbid Disorders with Alopecia	Symptom	References
Thyroid dysfunction (hyper/hypo)	Excess hair shedding	[69]
Low iron status (Ferritin < 70 ng/mL)	Hair thinning	[9,10,11,69,70,71,72,73]
Hormonal disturbances, e.g., Menopause and PCOS	Hair thinning/pattern hair loss, hirsutism	[6,65,74,75]
Vitamin D deficiency	Hair thinning	[76,77,78,79,80]
Genetic predisposition	Pattern hair loss	[81,82]
Age	Senile hair changes	[37,83,84]
Stress—psychoemotional	Excess hair shedding	[85]

► J Clin Med. 2025 Mar 11;14(6):1894. doi: [10.3390/jcm14061894](https://doi.org/10.3390/jcm14061894)

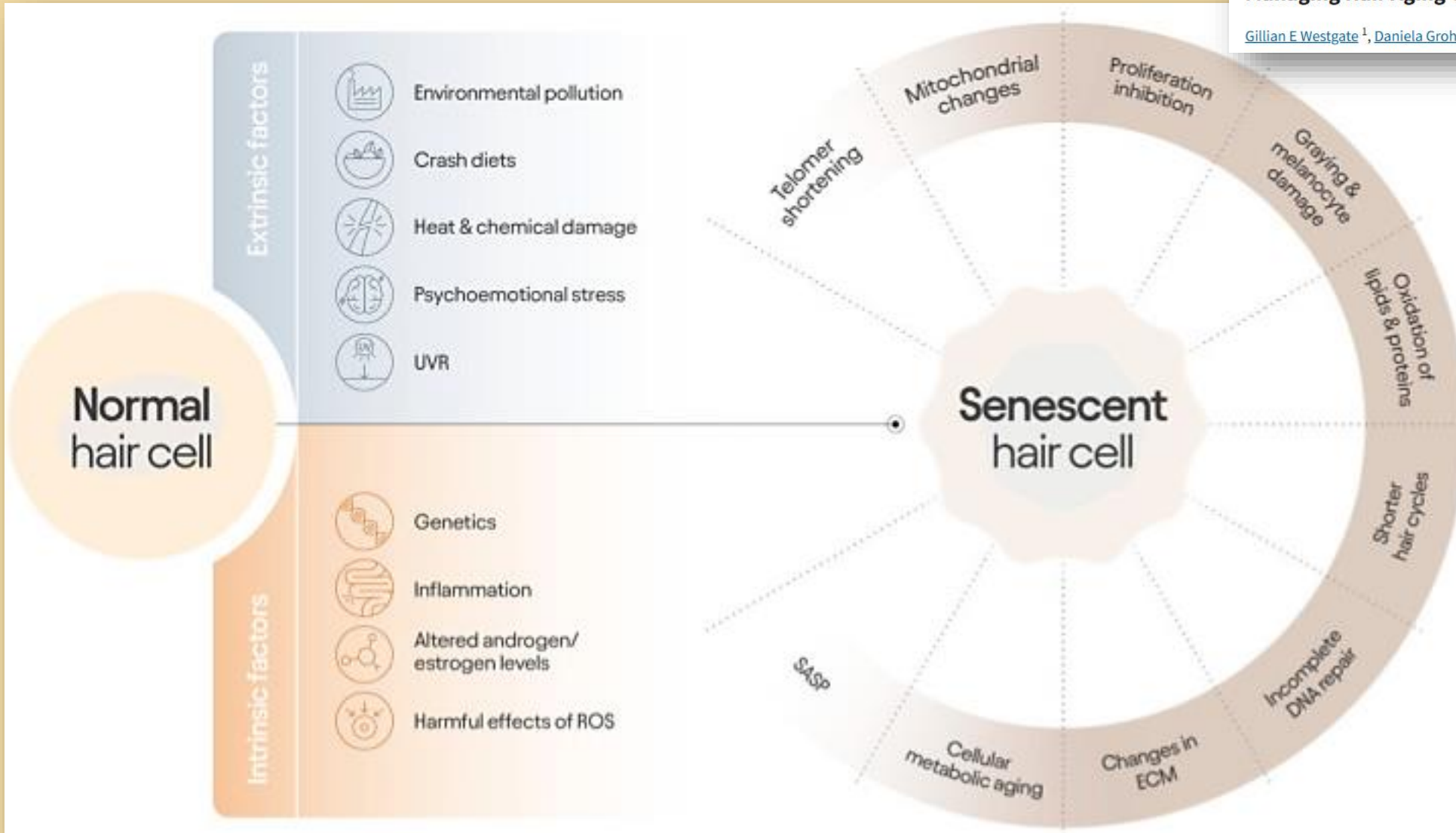
Hair Longevity—Evidence for a Multifactorial Holistic Approach to Managing Hair Aging Changes

Gillian E Westgate ¹, Daniela Grohmann ², Manuel Sáez Moya ^{2,*}



Hair Longevity—Evidence for a Multifactorial Holistic Approach to Managing Hair Aging Changes

Gillian E Westgate ¹, Daniela Grohmann ², Manuel Sáez Moya ^{2,*}



- ✓ Cabelo fino
- ✓ Cabelo fraco
- ✓ Cabelo branco

FATORES ASSOCIADOS À DESPIGMENTAÇÃO DO CABELO



DEFICIÊNCIAS
NUTRICIONAIS



ESTRESSE



TABAGISMO



EXPOSIÇÃO
AMBIENTAL





Nutrient	Effect on Hair Health	Recommended Dosage
Biotin (Vitamin H)	Promotes collagen production and prevents hair loss	300 mcg daily
Pantothenic Acid (Vitamin B5)	Strengthens follicles, prevents greying	5–10 mg daily
Folic Acid	Supports keratin and melanin synthesis	400 mcg daily
Copper	Essential for melanin production	1.2 mg daily
Selenium	Enhances follicle stimulation and antioxidant activity	55 mcg daily

- **Saw palmeto** – desacelera 5 alfa redutase
- **Cebola** – alto teor de enxofre e antioxidantes – melhora circulação sanguínea – auxilia contra queda, inclusive alopecia areata e diminui cabelos grisalhos
- **Raiz/folhas de Urtiga** - ricas em nutrientes como vitaminas A, B, C, D e K, alta quantidade de ferro, magnésio, fósforo, sódio, enxofre e iodo, potássio, cálcio, sílica, uma grande quantidade de proteínas e ômega 3, nutrientes necessários para a formação de colágeno e a saúde dos folículos. Inibe 5 alfa redutase
- **Cavalinha** – estimula crescimento capilar, devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. A cavalinha é enriquecida com selênio, cisteína e sílica, que são algumas das razões pelas quais esta planta serve como um ótimo ingrediente para a saúde e o crescimento capilar
- **Resveratrol** - ajuda a prevenir a queda capilar e auxilia no crescimento capilar. aumentam a circulação sanguínea no couro cabeludo, como também ajudam a destruir a caspa
- **Vitamina B6** pode ajudar a restaurar a cor original do cabelo após uma doença ou deficiência
- **Niacina** – melhora função dos melanócitos



Suplementação para Saúde Capilar



Ácido fólico	aumenta a oxigenação do couro cabeludo. É responsável pela estimulação da reconstrução das células dos folículos capilares. Previne aparecimento de cabelos brancos, queda e ainda regula a função das glândulas sebáceas.	200mcg a 5mg
Biotina	Sua deficiência pode causar queda capilar, é importante para desenvolvimento do folículo piloso. Ajuda a regular a secreção sebácea. Associado com B12, ácido fólico, vit B5, zinco e magnésio potencializam sua atividade.	30mcg a 5mg
Ferro	favorece a oxigenação do folículo piloso e regula os genes associados a ele	15 a 200mg
Cistina	Principais constituintes do cabelo, contribuindo para a formação da queratina	25 a 100mg
Metionina	Principais constituintes do cabelo, contribuindo para a formação da queratina	200 a 1000mg
NAC	Antioxidante inibidor de ROS, facilmente metabolizada à cisteína, aminoácido importante para saúde capilar.	100 a 600mg
Saw Palmeto	Inibe a enzima 5 alfa redutase que é responsável pela conversão da testosterona em DHT, um dos responsáveis pela queda capilar. Tem efeitos antiinflamatórios oferecendo proteção para alguns casos de queda capilar.	100 300mg
Selênio	sistema antioxidante e importante no processo de queratinização.	50 a 200mcg
Vit E	Ajuda na circulação sanguínea no couro cabeludo, melhorando a chegada de nutrientes aos fios, além de ser antioxidante, protegendo o cabelo.	200 a 800UI
Vit A	A deficiência desta vitamina causa queda na velocidade de regeneração do ciclo celular. Auxilia a manter hidratado o cabelo e protege-o fornecendo resistência. Porém o seu excesso pode ser responsável por queda capilar.	1000 UI
Vit D	modula o crescimento e diferenciação dos folículos. Alta prevalência de baixos níveis em alopecias, eflúvios.	400 a 1000UI
Vit C	Tem propriedades antioxidantes e auxilia na produção do colágeno, fundamental à estrutura do cabelo. Ajuda a combater a ação dos RL e evitar danos e envelhecimento dos fios, deixando-os mais fortes. Ingestão é crucial em pacientes com queda de cabelo associada a deficiência de ferro.	100 a 1000mg
Zinco	Sua deficiência gera queda, cabelos finos, quebradiços, sem brilho. Importante repor na alopecia. Previne seborreia e caspa. Participa na formação da queratina. está relacionado ao controle hormonal, incluindo os níveis de DHT no couro cabeludo, que está relacionado com a alopecia androgenética. Ajuda na produção e reparação de tecidos dos cabelos, garantindo o funcionamento adequado dos folículos capilares.	10 a 100mg
Silício	Mineral importante para a formação de ossos e tecidos conjuntivos (colágeno), para a saúde das unhas, da pele e dos cabelos. Aumenta força, elasticidade, resistência e volume capilar: ele aumenta a síntese e compactação da queratina.	150 a 600mg
PQQ	Alta atividade antioxidante, proteção e biogênese mitocondrial, auxiliando no envelhecimento saudável	5 a 20mg

Sugestão de fórmulas - Saúde capilar



NUTRIÇÃO E FORTALECIMENTO

Ácido hialurônico -----	100mg
Queratina -----	100mg
Siliciumax -----	200mg
Biotina -----	1mg
Zinco -----	20mg
Magnésio -----	100mg
Vit E -----	100UI
Vit C -----	100mg
L metionina -----	200mg
Metilfolato -----	500mcg
Vit B1 -----	20mg
Vit B5 -----	50mg
Vit B6 -----	60mg

Cápsulas

Administrar 1 dose ao dia

PROBIÓTICOS PARA MELHORA CAPILAR

Lactobacillus acidophilus -----	1 BiUFC
Lactobacillus plantarum -----	1 BiUFC
Lactobacillus bulgaris -----	1 BiUFC
Bifidobacterium lactis -----	1 BiUFC
Bifidobacterium longum -----	1 BiUFC
Vit B12 -----	500mcg
Fibregum -----	qsp 1 cápsula

Cápsulas

Ingerir 1 cápsula ao dia.

CABELO BRANCO

Dimpless -----	20mg
DL Metionina -----	500mg
PQQ -----	10mg



Lipedema

- ✓ Condição inflamatória crônica e vascular, progressiva com acúmulo anormal de gordura subcutânea – braços e pernas (sinal do punho)
- ✓ Causa real ainda desconhecida
 - Mulheres entre puberdade e terceira década de vida – menopausa, pós parto – flutuações hormonais / estrogênio
 - Após eventos estressantes, cirurgias ou traumas
 - Herança genética – 60% casos
- ✓ Não melhora apenas com dieta e exercícios físicos
Não tem cura – gerenciamento nutricional
- ✓ Gera sofrimento psicológico, baixa qualidade de vida
- ✓ Pode contribuir com hipotireoidismo, desequilíbrio eletrolítico, problemas cardiovasculares, níveis reduzidos de vit D
- ✓ Principais sintomas que diferem do linfedema e obesidade: Suscetibilidade a hematomas, dor à apalpação, aumento progressivo que não responde a mudanças estilo de vida, hipermobilidade articular

> Arch Plast Surg. 2025 May 15;52(3):185-196. doi: 10.1055/a-2530-5875. eCollection 2025 May.

Lipedema: Clinical Features, Diagnosis, and Management

Hatan Mortada ¹, Abdulmalek W Alhithlool ², Nouf Z AlBattal ³, Rashika K Shetty ⁴, Ghaleb A Al-Mekhlafi ⁵, Joon Pio Hong ⁶, Feras Alshomer ⁷

Affiliations + expand

PMID: 40386000 PMCID: PMC12081092 DOI: 10.1055/a-2530-5875

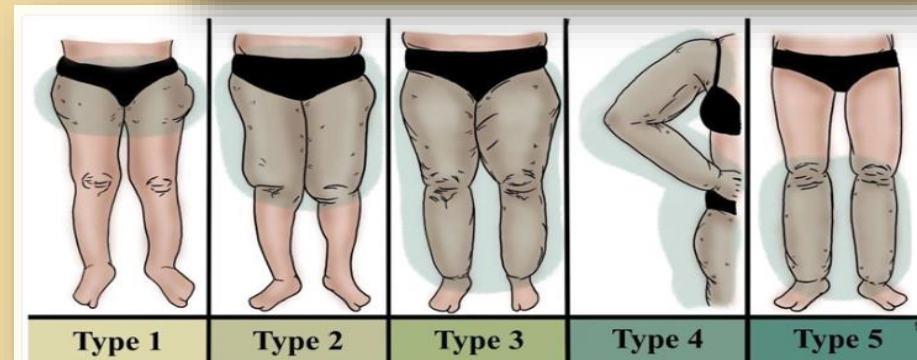


Table 1. Classification of lipedema by type and affected areas.

Type	Description
I	Increased fat deposits in the thighs, hips, and glutes
II	Involves the knees with a fat pad in the internal zone
III	Reaches down to the ankles
IV	Involves the upper limbs
V	Involves only the lower legs

Lipedema

✓ **Ampla avaliação**

Exames bioquímicos

Anamnese alimentar

Exames de imagem

Calorimetria

Exames nutrigenéticos

Testes de intolerância alimentar

✓ **Diagnóstico complicado** – confunde-se com obesidade, linfedema inúmeras comorbidades associadas

✓ **Objetivo**

Minimizar dor, inchaço, fibrose, inflamação

Prevenir a doença venosa e o linfedema secundário

Modular intestino

Modular estrogênio

Controle de resistência insulínica

Drenagens linfáticas, radiofrequencia



Suplementação para Lipedema



SOD (TetraSod)	Potente antioxidante (SOD), reduzindo inflamação, combatendo o estresse oxidativo e ajudando na retenção de líquidos.	8mg a 16 mg
Selênio	Essencial para a função antioxidante e imunológica, auxiliando na proteção celular e na regulação do metabolismo.	50mcg a 200mcg
Coenzima Q10 (Ubiqsome)	Contribui para a produção de energia celular e melhora a circulação sanguínea, sendo fundamental para a saúde vascular e redução do inchaço	50 mg a 300mg
Resvitech	Auxilia a reduzir o estresse oxidativo, a inflamação e fibrose, além de preservar a função mitocondrial	50mg a 150 mg
NAC	Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que podem ajudar a reduzir a inflamação e o edema nas áreas afetadas	500 mg a 2g
DIM	Atua no metabolismo do estrogênio, um hormônio que pode influenciar a retenção de líquidos e o aumento da gordura, e consequentemente melhorando o metabolismo	100mg a 500mg
Omega 3	Agente antiinflamatório	1 a 3g
Bromelina	Antiinflamatório, fibrinolítico e melhora da circulação linfática. Reduz inchaço e contribui para quebra de proteínas associada a fibrose tecidual	500mg a 1g
Nattokinase	Ajuda na degradação de fibrina, melhora circulação e auxilia na redução de microtrombos em áreas fibrosadas	50mg
DMAE	Melhora tônus da pele, reduz flacidez, inflamação	250mg
Red Yeast Rice	Regulariza níveis de colesterol total, reduz LDL, aumenta HDL, reduz níveis de TG e homocisteínas, antiagregante plaquetário e diminui depósitos de colesterol nas artérias. Atenção a pacientes com problemas hepáticos.	300mg a 600mg
Cactin	Rico em antioxidantes, possui ação diurética, anti-inflamatória e antioxidante, reduzindo a retenção de líquidos, melhorando a circulação	500mg a 1g
Morosil	Possui alta ação antioxidante, modulação metabólica com ação antiinflamatória, hepatoprotetora, melhora sensibilidade a insulina e redução de colesterol	500mg a 1g

Sugestão de fórmulas - Lipedema

Ataque inicial

Omega 3

Resvitech

Cactin

Coenzima Q10

Melhoria de fibrose

Bromelina

Nattokinase

Evitar colágeno – quando apresenta fibrose, paciente pode piorar essa fibrose e dificultar drenagem – priorizar SOD, resveratrol

Melhoria edema/ circulação

SOD

NAC

Selênio

DIM

Avaliação das comorbidades associadas



A pele é um reflexo da nossa saúde.

Envelhecer é um processo normal e natural.

Mas podemos escolher como envelhecer!



Envelhecer bem
é uma sabedoria
que exige disciplina
todos os dias



@bellacquafarma
@marciawendelstein
@vincent_de_soza
@jeronimopmartins