

A INGESTÃO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA CELULITE

Carolina dos Santos Nunes

Resumo

A celulite ou Fibro Edema Gelóide é um problema que atinge a maioria das mulheres, tratando-se de uma afecção que promove alterações estéticas e sintomatológicas própria, podendo causar sérios problemas de saúde além de comprometer o equilíbrio emocional e a autoestima de seu portador.

Podemos observar a grande procura que a mulheres fazem nas clínicas estéticas para realizar tratamentos para amenizar o aparecimento da celulite, mas para atingir a melhora deve haver um tratamento multidisciplinar envolvendo vários profissionais.

A nutricionista é um profissional que desempenha um papel importante, pois através de uma alimentação equilibrada, saudável e adequada, envolvendo alimentos com ações terapêuticas, podem ajudar a diminuir os sintomas e o aspecto da celulite (Fibro Edema Gelóide).

Portanto é de extrema importância conhecer as ações terapêuticas que determinados alimentos podem fazer no tratamento da celulite, amenizando seus sintomas, melhorando assim a saúde e a estética das pacientes.

Palavra-chave: Fibro edema gelóide, celulite, estética, alimentação, nutricionista.

Introdução

O padrão de beleza e estética nos dias atuais está cada vez mais exigente, trazendo maior preocupação com o diagnóstico e controle de algumas síndromes Dermato-Funcionais. Dentre elas o Fibro Edema Gelóide (FEG), que aparece como uma das mais agressivas formas de interferência nesse parâmetro.

O FEG como uma afecção que provoca sérias complicações, sendo elas de caráter estético, psicológico e social.

O Fibro Edema Gelóide afeta preferencialmente a classe feminina, devido as características especiais de células adiposas encontradas principalmente na região da coxa, nádegas, abdômen, dentre outras.

Várias propostas terapêuticas são veiculadas ao público, porém poucas com resultados efetivos. Isso causa falta de credibilidade quanto à eficácia dos tratamentos e a possível solução do problema. Tendo em vista o descontentamento do público feminino em relação a tratamentos propostos.

Com o avanço das pesquisas na área da dietoterapia, cada vez mais se descobre a capacidade de determinados alimentos desempenharem funções benéficas e/ou específicas ao organismo humano. Esses alimentos recebem o nome de funcionais.

Na nutrição funcional existem alimentos que ajudam a limpar o organismo, e que melhoram a circulação sanguínea bem assim como outros problemas que agravam a celulite, onde tem se mostrado um fator importante para o tratamento da Fibro Edema Gelóide.

Esses alimentos auxiliam na regulação dos fatores predisponentes e reparo das alterações que o tecido já sofreu. Os nutrientes são substratos para a síntese de células saudáveis, bem como de enzimas, hormônios e cofatores de reação do organismo. Dessa forma são essenciais para prevenir danos aos tecidos e também são os agentes que podem fazer os reparos. No caso da celulite existem nutrientes que podem auxiliar no restabelecimento da matriz intersticial, evitar o aumento da permeabilidade vascular, reduzindo edema e alterações decorrentes e inclusive melhorar a queima de gorduras.

Entretanto a participação da nutrição junto com a estética e uma equipe multidisciplinar é essencial para o sucesso do tratamento, sendo um processo gradual, que requer constância e compromisso, também força de vontade, mas as recompensas são imensas, não somente no que concerne à estética, mas como um todo, é um ganho de saúde.

Objetivo

Realizar uma revisão dos estudos científicos mais recentes sobre a prevenção e tratamento da celulite, pesquisar sobre os alimentos funcionais e associar suas substâncias bioativas para a melhora da celulite.

Metodologia

No presente trabalho a metodologia utilizada será uma revisão da literatura acadêmica e científica, através de livros, artigos científicos, trabalhos acadêmicos, revistas, entre outros.

Resultado e Discussão

Conceito da FEG- Fibroedema gelóide

O termo celulite foi descrito pela primeira vez em 1920. Palavra de origem latina (Celulite) foi utilizada para descrever uma alteração estética na superfície da pele (DAVID, 2011).

Diversos são os termos utilizados para definir estas alterações do tecido subcutâneo, na tentativa de adequar as alterações hidromorfológicas, sendo eles: Lipodistrofia, lipoedema, hidrolipodistrofia, fibroedema gelóide, entre outros. No trabalho será utilizada a nomenclatura de fibroedema gelóide.

A celulite ocorre principalmente em mulheres, na região pélvica, membros inferiores e abdome, podendo acometer qualquer parte do corpo, exceto couro cabeludo, palmas das mãos e dos pés. É caracterizado por um aspecto de “casca de laranja”. Definida ainda, por alguns autores como uma desordem metabólica localizada no tecido subcutâneo, que provoca uma alteração na forma do corpo feminino (KEDE & SABATOVICH, 2003).

Etiopatogenia

A exata etiologia da celulite ainda é desconhecida, para alguns autores ela é caracterizada como uma distrofia celular complexa, acompanhada de alterações do metabolismo hídrico, resultando em uma saturação do tecido conjuntivo (CARDOSO, 2002).

No tecido adiposo, existem algumas fibras ao redor da célula que se ligam à musculatura encontrada abaixo e que separam as células adipócitas em grupos. Na mulher essas fibras são retas e perpendiculares a pele permitindo que quando há um aumento dessas células, a gordura se insinue na pele formando as famosas covinhas de depressões (CARDOSO, 2002).

Graus da Celulite (Fibroedema gelóide)

A classificação do fibroedema gelóide pode ser dividida em três ou quatro graus, de acordo com o aspecto clínico e histopatológico (GUIRRO & GUIRRO, 2006). São elas:

- Grau 1: Fibroedema gelóide latente ou assintomático (apenas alterações histopatológicas iniciais)
- Grau 2: Irregularidade no relevo cutâneo, visível pela sua compressão ou contração muscular; diminuição de temperatura e elasticidade da pele.
- Grau 3: Aspecto de “casca de laranja”, nódulos frios na profundidade, dor à palpação, palidez, redução de elasticidade da pele.
- Grau 4: Nódulos maiores e dolorosos, mais visíveis e mais palpáveis, aderidos aos planos profundos, além da aparência bastante ondulada da pele.

A importância da nutrição e estética para celulite

O padrão de beleza e estética nos dias atuais está cada vez mais exigente, trazendo maior preocupação com o diagnóstico e controle de algumas síndromes Dermato-Funcionais. Dentre elas o Fibro Edema Gelóide (FEG –celulite), que aparece como uma das mais agressivas formas de interferência nesse parâmetro.

O FEG como uma afecção que provoca sérias complicações, sendo elas de caráter estético, psicológico e social.

O Fibro Edema Gelóide afeta preferencialmente a classe feminina, devido as características especiais de células adiposas encontradas principalmente na região da coxa, nádegas, abdômen, dentre outras.

Várias propostas terapêuticas são veiculadas ao público, porém poucas com resultados efetivos. Isso causa falta de credibilidade quanto à eficácia dos tratamentos e a possível solução do problema. Tendo em vista o descontentamento do público feminino em relação a tratamentos propostos.

Com o avanço das pesquisas na área da dietoterapia, cada vez mais se descobre a capacidade de determinados alimentos desempenharem funções benéficas e/ou específicas ao organismo humano. Esses alimentos recebem o nome de funcionais.

Na nutrição funcional existem alimentos que ajudam a limpar o organismo, e que melhoram a circulação sanguínea bem assim como outros problemas que agravam a celulite, onde tem se mostrado um fator importante para o tratamento da Fibro Edema Gelóide.

Esses alimentos auxiliam na regulação dos fatores predisponentes e reparo das alterações que o tecido já sofreu. Os nutrientes são substratos para a síntese de células saudáveis, bem como de enzimas, hormônios e cofatores de reação do organismo. Dessa forma são essenciais para prevenir danos aos tecidos e também são os agentes que

podem fazer os reparos. No caso da celulite existem nutrientes que podem auxiliar no restabelecimento da matriz intersticial, evitar o aumento da permeabilidade vascular, reduzindo edema e alterações decorrentes e inclusive melhorar a queima de gorduras (SILVA, 2007).

Entretanto a participação da nutrição junto com a estética e uma equipe multidisciplinar é essencial para o sucesso do tratamento, sendo um processo gradual, que requer constância e compromisso, também força de vontade, mas as recompensas são imensas, não somente no que concerne à estética, mas como um todo, é um ganho de saúde.

Alimentos Funcionais e celulite

Alimentos Funcionais são aqueles elementos naturais que, em sua composição, apresentam determinadas substâncias ou nutrientes que possam trazer benefícios à saúde, tanto prevenção quanto tratamento de certas doenças, além de efeitos metabólicos e fisiológicos. Ou seja, são os alimentos funcionais os promotores de saúde, podendo ou não estar diretamente ligada à diminuição dos riscos para agravos crônicos além de problemas como celulite, acne, envelhecimento precoce e outros (KRAUSE, 1998).

Esses alimentos funcionais auxiliam na regulação dos fatores predisponentes e reparo das alterações que o tecido já sofreu. Os nutrientes são substratos para a síntese de células saudáveis, bem como de enzimas, hormônios e cofatores de reação do organismo. Dessa forma são essenciais para prevenir danos aos tecidos e também são os agentes que podem fazer os reparos. No caso da celulite existem nutrientes que podem auxiliar no restabelecimento da matriz intersticial, evitar o aumento da permeabilidade vascular, reduzindo edema e alterações decorrentes e inclusive melhorar a queima de gorduras. Além disso, os nutrientes auxiliam na eliminação de toxinas, que congestionam os tecidos e dificultam a sua saúde (PUJOL, 2011).

A prisão de ventre colabora muito para o aparecimento da celulite, pois um intestino que não funciona regularmente produzirá mais toxinas e eliminará menos toxinas, que se acumularão em nosso organismo afetando o equilíbrio total.

Além disso, a constipação intestinal acaba alterando a microflora intestinal causando a disbiose intestinal que é uma alteração no equilíbrio entre microorganismo benéfico e maléfico.

A Fibra alimentar atua na prevenção de doenças intestinais contribui também na prevenção e tratamento da obesidade que também pode ser um fator causal e agravante da celulite, e na redução do colesterol sanguíneo. É recomendável a ingestão de fibras insolúveis, pois resistem a digestão e auxiliam na microflora intestinal. A fibra insolúvel é eliminada intacta pelas fezes, pois mantém água retida em seu interior estimulando as contrações, encurtando o tempo do trânsito intestinal e gerando grande volume fecal, diminuindo a pressão abdominal e com isso, melhoram o sistema circulatório dos membros inferiores, além de não favorecer a reabsorção do estrógeno na forma ativa, as principais fontes são: farelo de cereais, grãos integrais entre outros.

As fibras solúveis devem também ser ingeridas, pois tem um papel contributivo para uma boa laxação são encontradas na aveia, feijão e lentilha.

Os probióticos (microorganismos vivos não patogênicos) têm a capacidade de persistir no trato gastrointestinal, e de influenciar atividades metabólicas local, exemplo leite fermentado.

Os prebióticos quando ingeridos não são digeridos nem absorvidos no intestino delgado, estimulam seletivamente as bactérias do cólon intestinal proporcionando efeito benéfico à saúde do indivíduo.

Os simbióticos são produtos que contém simultaneamente prebióticos e probióticos.

O uso de micronutrientes é fundamental na dietoterapia para a celulite, pois dão equilíbrios aos líquidos corporais (SCHNEIDER, 2009).

Sabendo que a celulite é uma inflamação do tecido adiposo cutâneo o tratamento deve se iniciar com a retirada de alimentos ricos em substâncias pró-inflamatórias, junto com a introdução de uma alimentação balanceada rica em nutrientes antioxidantes e antiinflamatória, aliados a atividade física regular.

Alimentos funcionais, vitaminas e minerais que previnem e auxiliam no tratamento da celulite

Azeite

Com uma ação anti-inflamatória melhora a circulação e ajudam a desintoxicar o organismo.

Maçã

Uma excelente fonte de pectina, uma fibra que neutraliza as toxinas presentes no organismo. Quando a maçã é ingerida, forma-se um gel no estômago que retarda a absorção da glicose e dificulta a absorção das gorduras.

Chás

Os Chás são muito benéficos no tratamento da celulite. Existem os chás desintoxicantes e chás anticelulíticos. No primeiro caso incluem-se o chá de salsa parrilha, de dente de leão, de alecrim e o chá verde, extraído da planta *Camellia sinensis*, com metade da quantidade de cafeína do café, auxilia na queima de gordura corporal. Consequentemente amenizando a celulite. Todos eles diuréticos e eliminadores de toxinas. A combinação sinérgica destes fitoterápicos tem como ação principal a eliminação de toxinas, redução da acidose metabólica e possui ainda ação estimulante sobre o metabolismo linfático. No que toca aos chás anticelulíticos, o chá cavalinha, de 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.

Clorofila

A clorofila é uma substância fundamental no processo de fotossíntese das plantas, e responsável pela sua coloração verde. Tem ação desintoxicante e regulariza a função intestinal. Todos os vegetais de cor verde contêm a clorofila e o seu suco tem baixo teor calórico, ideal para praticar atividade física, é fonte de vitaminas do complexo B, C, A e K e minerais como magnésio, ferro e cálcio.

Potássio

Atua na regulação e equilíbrio dos líquidos corporais. As frutas como damasco, uva passa, tâmara entre outras, verduras e legumes crus são fontes deste nutriente.

Ferro

Ajuda no combate à celulite por favorecer a oxigenação do sangue, pois é um elemento que compõe a hemoglobina, proteína responsável pelo transporte de oxigênio e gás carbônico no sangue. As principais fontes são: carnes, vísceras, gema de ovo, leguminosas (feijão, lentilha, soja e grão de bico) vegetais verdes escuros, açai.

Zinco

Participa dos processos de cicatrização e reprodução celular.

Suas fontes são as carnes (frango, peixe e carne vermelha), grãos integrais, legumes em geral.

Silício

Auxilia na reorganização da matriz intersticial, tecido adiposo e microcirculação (na falta de nutrientes, a matriz intersticial se gelificam e as fibras colágenas se espiralaram causando o repuxamento da pele). O silício atua na reorganização dessa matriz e do colágeno, permitindo novamente o fluxo de nutrientes e o descongestionamento das toxinas. As principais fontes são: aveia, cevada, salsa, grãos integrais, cavalinha, alfafa, folhas verdes, beterraba, extrato de bambu, algas marinhas, grãos inteiros como o arroz integral, a soja e a aveia.

Ômega 3

Melhora a circulação, auxilia no combate às reações inflamatórias e protege os vasos sanguíneos. Fontes: salmão, bacalhau, sardinha, atum e semente de linhaça.

Polifenóis

Protegem os vasos sanguíneos, combatem os radicais livres e auxiliam no combate a celulite. Fontes: semente e suco de uva e ameixa.

Abacaxi

Encontrado em todas as épocas do ano, é diurético, por ser ácido ajuda na digestão, tem alto teor de vitamina C e fibras solúveis. Possui a enzima bromelina que facilita a digestão da gordura e tem ação anti-inflamatória.

Combate o excesso de peso, celulite e flacidez.

Aveia

É um cereal de alta qualidade nutricional, sendo eficiente na redução dos níveis de colesterol total e do LDL, por ser uma fibra insolúvel (não é digerida pelas enzimas) permanece na luz intestinal formando um gel viscoso que interfere na absorção de carboidratos e colesterol, retardando a absorção de glicose. Além de conter ferro e silício entre outros nutrientes.

Para ser bem aproveitada pelo organismo deve ser ingerida com sucos, frutas e saladas.

Brócolis

Tem alto poder antioxidante que retarda o envelhecimento auxilia nos tratamentos de redução de gordura localizada e celulite.

Castanha

As castanhas fazem parte do seletivo grupo das frutas oleaginosas contém doses elevadas de selênio, que atua no equilíbrio da tireoide que tem ação antioxidante. Contém potássio, cálcio, ferro, zinco, vitamina E, ácido fólico que são benéficos para potencializar os tratamentos da celulite.

Água de coco

A água de coco equilibra o organismo, beneficiando a saúde como um todo. Além disso, reduz as toxinas, que dão origem à celulite.

Banana

A banana contém potássio, que ajuda no processo de drenagem linfática. Além disso, regula o intestino e diminui a absorção de gorduras.

Frutas vermelhas

Elas são riquíssimas em vitamina C e A e, por serem antioxidantes, combatem os radicais livres, fortalecem os vasos sanguíneos e diminuem a produção de insulina (SCHNEIDER, 2011).

Hábitos saudáveis para prevenção e tratamento da celulite

- Ingerir de 2 litros de água ao dia, no inverno ou pode-se fazer uso dos chás. A água é importante para detoxificação hepática, drenagem linfática, e evita a retenção de líquidos.
- Fazer seis refeições ao dia de três em 3 horas, desjejum, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia. Essa prática aumenta o metabolismo e ajuda a queimar a gordura localizada.
- Restringir alimentos ricos em sódio para evitar a retenção de líquidos que pioram o quadro da celulite.
- Diminuir o percentual de gordura através da atividade física orientada, importante para melhorar o sistema linfático e circulatório.
- Comer diariamente frutas e verduras que propiciam ao organismo uma grande variedade de vitaminas, minerais (potássio, cálcio, magnésio, zinco, selênio, entre outros), fitoquímicos (flavonóides) fibras solúveis e insolúveis.
- Os antioxidantes representados pelas vitaminas A, C e E protegem o organismo neutralizando os radicais livres produzidos pelo nosso organismo.

- Usar como tempero de saladas os Óleos de semente de uva, macadâmia, linhaça e azeite extra-virgem.
- Ingerir alimentos ricos em coenzima Q10 como o espinafre, sardinha, brócolis, feijão azuki, abacate, semente de gergelim e oleaginosas que melhoram a atividade mitocondrial importante para geração de energia e para renovação e oxigenação celular.
- Antocianidinas presente nas Frutas vermelhas como amora, uva preta, açaí a polpa pura, cereja, framboesa e morango melhoram a permeabilidade dos vasos sanguíneos melhorando a circulação.
- Cebola que é rica em Quercitina um bioflavonoide importante, pois recupera a vitamina C e E da ação dos radicais livres, além de melhorar circulação facilitando a drenagem linfática.
- Colágeno é rico em Lisina, prolina e glicina aminoácidos importante para o tratamento da celulite, pois ajudam na firmeza da pele.
- Evitar a ingestão de bebidas gaseificadas. O gás da bebida transforma-se, quando dissolvido na água, em ácido carbônico. O excesso dessa substância na derme e hipoderme provoca a acidificação dos tecidos (KRAUSE, 1998).

Alimentos proibidos para celulite

Alimentos com gorduras são os principais vilões. A gordura não utilizada em forma de energia será armazenada em certas regiões do corpo, como energia de reserva, originando a gordura localizada.

Os alimentos ricos em sódio fazem com que o organismo retenha água, agravando as celulites. Por isso é importante evitar os alimentos industrializados, enlatados e dar preferência a alimentos frescos e ingestão de líquidos ao longo do dia.

O excesso de açúcar, também se transforma em energia de reserva e aumenta nossa quantidade de gordura. Esta característica é especialmente encontrada em pessoas com gordura localizada no culote, já que esta região tem fibras musculares diferentes do resto do corpo e precisam de açúcar para os movimentos e exercícios, desta forma é mais fácil o armazenamento nesta região, e conseqüentemente mais difícil de perder com exercícios leves.

Deve-se substituir a carne vermelha do cardápio pelas carnes brancas de peixes ou aves.

Evitar os doces com recheios, creme de leite, chantilly, chocolate, pois possuem grande quantidade de gorduras e alta concentração de calorias. Preferir as frutas ou se

fizer muita questão dos doces, escolher os feitos a base destas. Evite os molhos gordurosos, preferindo sempre os mais simples.

Comer moderadamente, usando o bom senso e pratique exercícios regularmente.

Preferir os alimentos integrais, pois são ricos em fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino e auxiliam na excreção de excesso de gorduras e colesterol da dieta.

Evitar o consumo de refrigerantes (SILVA & MURA, 2007).

Conclusão

A celulite ou fibroedema gelóide (FEG), é um problema que atinge principalmente as mulheres, causando desconforto estético e problemas nutricionais de acordo com o grau da celulite.

Por sua etiologia multifatorial, sugere que o tratamento do fibroedema gelóide seja composto por dieta aplicada a prevenção e tratamento, atividade física, tratamentos estéticos, manutenção e redução de peso.

Entretanto deve-se realizar um tratamento multifatorial, com a nutrição e estética, para que os danos da celulite diminuam e também para sua prevenção.

Referências Bibliográficas

BORGES, M. B. F.; JORGE, M. R. **Evolução histórica do conceito de compulsão alimentar. Psiquiatria na prática médica.** São Paulo, 33 v., n.4, out/dez. 2009.

CARDOSO, E. **A Síndrome da celulite.** Ano 7, 45:48-9, 2002.

DAVID, R. B; PAULA, R. F; SCHNEIDER, A. P. **Lipodistrofia ginóide: conceito, etiopatogenia e manejo nutricional.** *Revista Brasileira de Nutrição Clínica.* Porto Alegre, 2011; 26(3):202-6.

GUIRRO, E; GUIRRO, R. **Fisioterapia dermatofuncional.** Manole. 3 ed. P. 347-389; 2006.

KEDE, M. P. V; SABATOVICH, O. **Dermatologia estética.** Atheneu. 1. Ed, São Paulo, 2003.

KRAUSE. **Princípios nutricionais. In: Alimentos, nutrição e dietoterapia.** 9. Ed. São Paulo: Roca, 1998. P.3-180.

NOVIKOFF, C. **Pesquisa qualitativa: uma abordagem teórico-metodológica na Educação.** Disponível em: <http://www.sepq.org.br/IVsipeq/anais/artigos/52.pdf>. Acesso em: 24 de Abril de 2014.

POLUNIN, M. **Alimentos que curam: um guia prático dos alimentos essenciais para a boa saúde.** São Paulo: Marco zero, 2008.

PUJOL, P. A. **Nutrição aplicada à Estética.** Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

SCHNEIDER, A. P. **Nutrição Estética.** Rio de Janeiro. Atheneu, 2009.

SILVA, S. C. M. S.; MURA, P. D. J. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia.** 1º Ed. São Paulo: Roca, 2007. p.633-954.