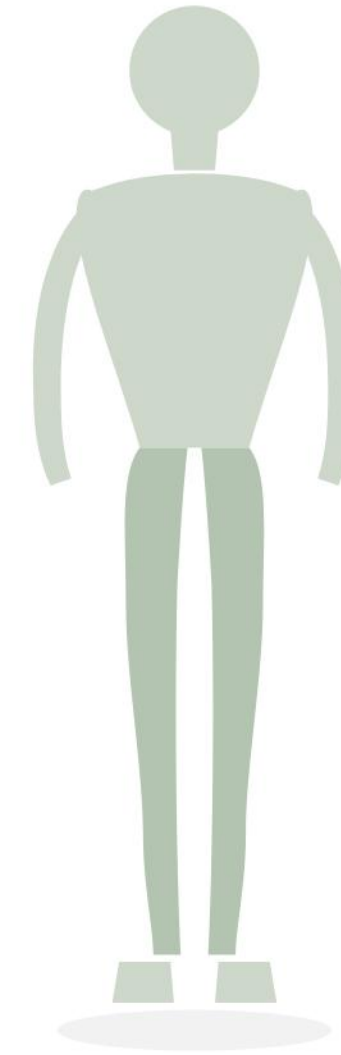
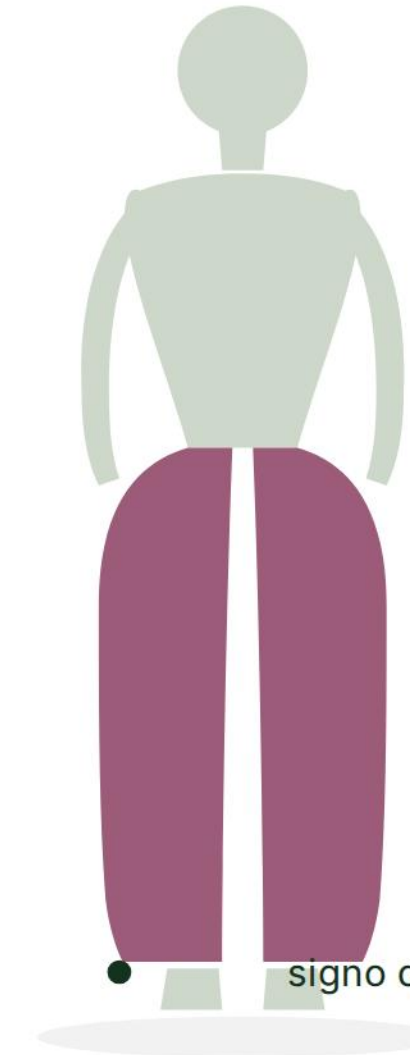


No es falta de voluntad. Es una enfermedad real.

El **lipedema** es un trastorno crónico del tejido graso, casi exclusivo de **mujeres**. La grasa se acumula de forma **simétrica y desproporcionada** en caderas, glúteos y piernas, mientras el tronco queda más estrecho y los **pies y las manos se respetan**. Tiene una base **hormonal y genética**: no aparece por comer mal.



Distribución habitual



Lipedema



Señales que lo identifican

- **Desproporción** entre la cintura estrecha y las piernas voluminosas.
- **Signo del tobillo**: un "escalón" donde la pierna acaba y el pie queda fino.
- **Dolor y pesadez** en las piernas, no solo un tema estético.
- **Hematomas fáciles** ante mínimos golpes.



La pista decisiva

Al perder peso, **baja en cara, brazos y tronco... pero las piernas apenas cambian**. Esa grasa que resiste a la dieta y al ejercicio es lo que distingue el lipedema de la obesidad común.



Cuándo suele aparecer

En la pubertad, el embarazo o la menopausia: etapas de cambio hormonal.



No es lo mismo que...

- **Obesidad**: reparte la grasa por todo el cuerpo y responde a la dieta.
- **Linfedema**: hinchazón por linfa que *sí* afecta a los pies.
- **Celulitis**: distribución normal de grasa, sin dolor ni pesadez.

La alimentación **no elimina** la grasa del lipedema, pero un patrón **antiinflamatorio** puede ayudarte a reducir el dolor, la pesadez y la inflamación, evitar que se sume obesidad y sentirte mejor. El objetivo no es adelgazar las piernas a toda costa, sino **cuidar tu cuerpo y tus síntomas**.



Prioriza (antiinflamatorio)

- **Verduras y hortalizas** abundantes, de varios colores.
- **Pescado azul** (omega-3): salmón, sardina, caballa.
- **Aceite de oliva virgen extra** como grasa principal.
- **Frutos rojos y fruta entera**, ricos en antioxidantes.
- **Legumbres y cereales integrales** por su fibra.
- **Agua abundante** y hierbas/especias para cocinar.



Reduce (proinflamatorio)

- **Ultraprocesados y bollería**: grasas y azúcares.
- **Azúcar y refrescos**: favorecen la inflamación.
- **Alcohol**: inflamatorio y empeora la retención.
- **Exceso de sal**: aumenta la retención de líquidos.
- **Carnes procesadas** y fritos.
- **Harinas refinadas**: mejor las integrales.



Movimiento amable

Ejercicio en el **agua** (natación, aquagym) y caminar: mueven la linfa sin cargar las articulaciones. La fuerza suave también ayuda. El objetivo es aliviar, no castigar.



Apoyo físico

Las **medias de compresión** y el **drenaje linfático** (indicados por tu médico) ayudan con la pesadez y la hinchazón. Elevar las piernas al descansar alivia.



Cómo te acompañamos

- Un plan **realista y sin culpa**, centrado en síntomas.
- Coordinación con tu **médico vascular**.
- Cuidamos tu **relación con la comida**.



Con cuidado: tras años de dietas fallidas, es frecuente la frustración e incluso problemas con la comida. Por eso evitamos dietas extremas y trabajamos desde el respeto a tu cuerpo. Si lo necesitas, podemos contar con apoyo psicológico.

Importante: el diagnóstico del lipedema es clínico y lo realiza un médico (angiología, medicina vascular o dermatología). La evidencia nutricional aún es limitada y la respuesta es individual; esta ficha es orientativa y complementa tu tratamiento médico. *Basado en revisiones recientes (Aydin & Bilgic, Curr Nutr Rep 2025; Hendesli, Phlebology 2026).*