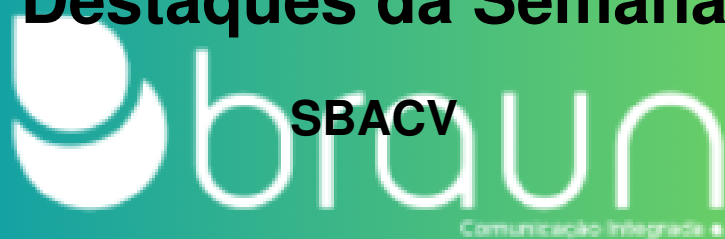


Destaques da Semana

SBACV



O Dia RJ Rio de Janeiro (Noticias - 03/22/2026) Água e circulação: o detalhe que muda tudo no seu corpo	10
360 Hoje São Paulo (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	11
96.5 Tupi FM Rio de Janeiro (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	13
A Noticia Certa Distrito Federal (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	15
A verdade da Notícia Bahia (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	17
A Voz dos Municípios Sergipe (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	19
Acre ao Vivo Acre (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	21
Agência Folha Press Nacional (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	23
Agência O Globo Nacional (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	25
Alagoas Agora Alagoas (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	27
Alagoas Ao Vivo Alagoas (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	29
Amazônia Sem Fronteira Amazonas (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	31
Angel Boss São Paulo (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	33
Aqui na Bahia Bahia (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	35
Arena de Noticias Goiás (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	37

BA Informa Bahia (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	39
Botucatu Online São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	41
Brasil Fashion News Paraná (Noticias - 03/23/2026)	
Prevenção e cuidado: o caminho para manter a saúde vascular longe dos quadros de emergência	43
Brazil Health São Paulo (Noticias - 03/25/2026)	
Alimentação e movimento ajudam a prevenir inchaço e má circulação nas pernas	45
BSB Digital Distrito Federal (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	47
Carajás em Foco Pará (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	49
Centro de Notícias Boa Vista Roraima (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	51
Chapada Grande Piauí (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	53
Chegou Agora São Paulo (Noticias - 03/22/2026)	
Faustão: A Força da Esposa Fabiane Ferraz Após o AVC e a Busca por uma Nova Vida	55
Clic Portela Rio Grande do Sul (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	57
Click Itapema Santa Catarina (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	59
Cna 7 Amazonas (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	61
Conecta SC Santa Catarina (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	63
Conecta Teresina Piauí (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	65
Conexão Tocantins Tocantins (Saúde - 03/23/2026)	
Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem a boa circulação	67

Correio Sudoeste Minas Gerais (Noticias - 03/25/2026)	
Má circulação no diabetes: como identificar os sinais de alerta antes das feridas	69
CorreioWeb Distrito Federal ((Não definido) - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	71
Diário de Assis São Paulo (Noticias - 03/26/2026)	
Sedentarismo digital: o impacto de ficar horas sentada na circulação das pernas	73
Diário de Curitiba Paraná (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	76
Diário de Maringá Paraná (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	78
Dica App do Dia São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	80
Dino São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	82
DiviNews.com Minas Gerais (Noticias - 03/23/2026)	
Inovação no SUS: Complexo de Saúde São João de Deus recebe especialistas para demonstração de novas técnicas de laser	84
Eldo Gomes Distrito Federal (Noticias - 03/23/2026)	
Varizes em mulheres podem ir além da estética e aumentar risco de trombose	86
Estado de Minas online Minas Gerais (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	88
Estado de Minas online Minas Gerais (Noticias - 03/23/2026)	
Níveis altos de testosterona podem aumentar o risco de trombose: entenda	90
Estado Maior Distrito Federal (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	92
Expo News Brasil São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Mudanças na dieta podem reduzir risco cardíaco, diz novo estudo	94
Fit e Strong São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem a boa circulação	96
Folha do Amapá Amapá (Noticias - 03/23/2026)	

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	98
Folha Hats News Santa Catarina (Noticias - 03/26/2026) A evolução do tratamento das varizes: menos dor, mais precisão e rápida recuperação. por Dr. Juliano Kuhnen	100
G37 Minas Gerais (Noticias - 03/23/2026) CSSJD fortalece protagonismo ao sediar relevante encontro científico estadual	102
GuairaNews Paraná (Noticias - 03/20/2026) Menopausa: o impacto das mudanças hormonais na saúde das pernas	104
IP Comunicação Online Acre (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	106
Jeroaqui - News &PodCast Amazonas (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	108
Jornal Agora Minas Gerais (Noticias - 03/22/2026) CSSJD fortalece protagonismo ao sediar relevante encontro científico estadual	110
Jornal Correio de Uberlândia Minas Gerais (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	112
Jornal de Barueri São Paulo (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	114
Jornal do Brás São Paulo (Noticias - 03/24/2026) Má circulação no diabetes: como identificar os sinais de alerta antes das feridas.	116
Jornal do Interior São Paulo (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	118
Jornal Prensa de Babel Rio de Janeiro (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	120
Lago Notícias Minas Gerais (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	123
Lagoa Nova Destaque Rio Grande do Norte (Noticias - 03/24/2026) Menopausa: o impacto das mudanças hormonais na saúde das pernas	125
Leia Notícias São Paulo (Noticias - 03/23/2026) Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	127

Mirantedabocaina Minas Gerais (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	129
MT 40 GRAUS Mato Grosso (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	131
MT Agora Mato Grosso (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	133
Mundo do Marketing Rio de Janeiro (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	135
Mustach São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	138
Na Festa Amazonas (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	140
Na Hora da Noticia Acre (Noticias - 03/24/2026)	
Sedentarismo digital: como o uso excessivo de telas adocece o corpo - Na Hora da Notícia	142
NB Notícias Rio Grande do Sul (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	144
Notícia na Medida Amazonas (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	146
Notícias de Fato Rondônia (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	148
Notícias do ES Espírito Santo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	150
O Alfenense Minas Gerais (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	152
O Dia RJ Online Rio de Janeiro (Noticias - 03/20/2026)	
Circulação saudável: os hábitos que vão além da hidratação	154
O Dia RJ Online Rio de Janeiro (Noticias - 03/22/2026)	
Água e circulação: o detalhe que muda tudo no seu corpo	156
O Diário do Paraná Paraná (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	158

O Globo Online Nacional (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	160
O Repórter Regional São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	162
Oeste360 São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	164
Oráculo News Amazonas (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	166
Os Cobras da Notícia Distrito Federal (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	168
Pedro Ribeiro Paraná (Noticias - 03/25/2026)	
Prevenção e cuidado: o caminho para manter a saúde vascular longe dos quadros de emergência	170
Portal Aconteceu Santa Catarina (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	172
Portal Brasileira Piauí (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	174
Portal da Feira Bahia (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	176
Portal Destaque Brasil Distrito Federal (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	178
Portal do Trairí Rio Grande do Norte (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	180
Portal do Viola News Paraná (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	182
Portal FNT São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	184
Portal Gazeta dos Municípios Bahia (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	186
Portal IG Nacional (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	188

Portal JJ Amazonas (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	191
Portal Metr��poles Online Distrito Federal (Noticias - 03/24/2026)	
Panturrilha forte evita doenças vasculares; veja como exercitá-la	193
Portal Metr��poles Online Distrito Federal (Noticias - 03/24/2026)	
Sedentarismo digital: como o uso excessivo de telas adocece o corpo	195
Portal Na Rede Alagoas (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	197
Portal São Raimundo de Fato Amazonas (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	199
Povo Em A��o Mato Grosso do Sul (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	201
Radar News Amazonas Amazonas (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	203
R��dio Metropolitana MS Mato Grosso do Sul (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	205
Real MT Mato Grosso (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	207
Rede Interativa Mato Grosso do Sul (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	209
Revista Matrim��ni Distrito Federal (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	211
Revista Suplementa��o São Paulo (Noticias - 03/25/2026)	
Artigo: médica vascular e seu protagonismo na saúde da mulher	213
Revista Viver Goias Goiás ((Não definido) - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	215
RSVP São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Outono e procedimentos est��ticos: 7 tratamentos faciais e corporais ideais para a esta��o	217
Segs São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Nutri��o adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem a boa circula��o	220

Sentido Horário São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	222
Teresina em Foco Piauí (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	224
Terra Nacional (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	226
TP News Mato Grosso do Sul (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	228
Tribuna 316 Piauí (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	230
Tv Brusque Santa Catarina (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	232
Uai Minas Gerais (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	234
Vida Moderna São Paulo (Noticias - 03/22/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	236
VNS - Vi no Site São Paulo (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	238
WK Notícias Mato Grosso do Sul (Noticias - 03/23/2026)	
Metabolismo e lipedema exigem olhar integral	240

Água e circulação: o detalhe que muda tudo no seu corpo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Agente até esquece, mas a água é a bebida mais natural da vida. E por mais automático que seja beber água, vale o lembrete: seu corpo precisa muito dela.

Aproveitando que neste domingo é celebrado o Dia Mundial da Água, conversei com a Dra. Ana Paula Peclat, médica especialista em Angiologia pela **SBACV**, que reforça a importância da hidratação para a circulação: “beber água adequadamente ajuda o corpo a manter um volume circulante normal e evita maior hemoconcentração. Isso diminui o risco de formar trombos dentro das veias, pois melhora a viscosidade do sangue”.

Mas é importante ajustar as expectativas, segundo a Dra.: “quando falamos de varizes, os fatores mais importantes são herança genética, idade, gravidez, obesidade, tipo de trabalho exercido e disfunção das válvulas das veias”, explica.

A sensação de pernas pesadas também não está diretamente ligada à falta de água. “Tem relação com insuficiência venosa, que gera aumento da pressão dentro das veias”, diz. Já o cansaço no fim do dia é

outro clássico: “é um sintoma muito típico de sobrecarga venosa”, comum após longos períodos em pé ou sentado.

Na prática, não existe uma quantidade exata de água que funcione para todo mundo. O ideal é manter hidratação regular ao longo do dia, ajustada à rotina.

E para cuidar da circulação de verdade, vale ir além do copo de água. Caminhar regularmente, evitar longos períodos parado, elevar as pernas e usar meias de compressão quando houver indicação médica fazem diferença.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso. Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública. Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável. O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância

nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento. 'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico. Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular. 'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho. O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos. De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios

tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente. 'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece. **Obesidade e lipedema Segundo a Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%. O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado. 'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional. Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório. 'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o

desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho. Para saber mais, basta acessar: <https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

“A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias”, comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

“Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal”, detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

“Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer”, esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

“O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários”, afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

“Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida”, conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Website: <https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Continua após a publicidade

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Continua após a publicidade

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que

aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

Continua após a publicidade

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente

alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias

específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

“A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias”, comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

“Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal”, detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

“Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer”, esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

“O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários”, afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

“Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida”, conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

/n Fonte: portaldafeira.com.br

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso. Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública. Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável. O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância

nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento. “A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias”, comenta o médico. Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular. “Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal”, detalha o Dr. Ramon Coelho. O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos. De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em

hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente. “Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer”, esclarece. Obesidade e lipedema Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%. O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado. “O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários”, afirma o profissional. Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório. “Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais

ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida”, conclui o Dr. Ramon Coelho. Para saber mais, basta acessar: <https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Negócios /

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de

estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

“A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias”, comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

“Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal”, detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

“Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer”, esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

“O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários”, afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

“Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida”, conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Website: <https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

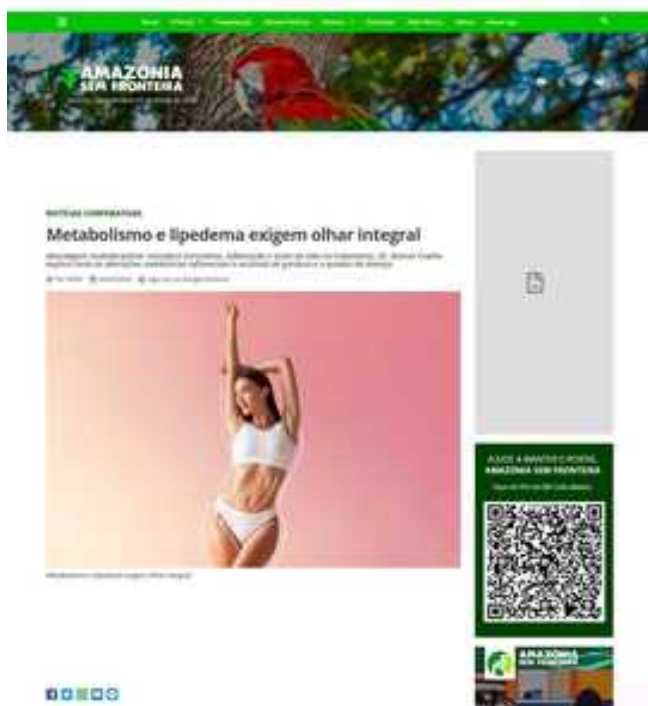
'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

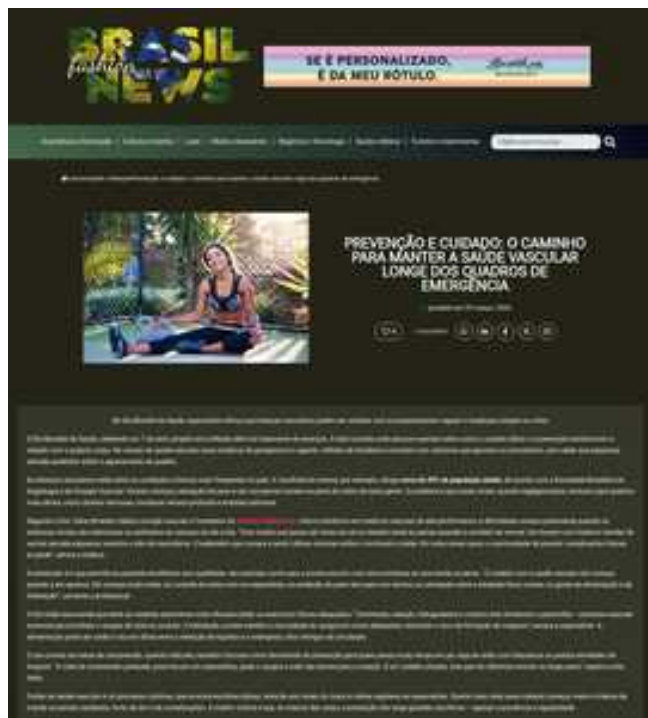
'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Prevenção e cuidado: o caminho para manter a saúde vascular longe dos quadros de emergência

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No Dia Mundial da Saúde, especialista reforça que doenças vasculares podem ser evitadas com acompanhamento regular e mudanças simples na rotina

O Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril, propõe uma reflexão além do tratamento de doenças. A data convida cada pessoa a pensar sobre como o cuidado diário e a prevenção transformam a relação com o próprio corpo. No campo da saúde vascular, essa mudança de perspectiva é urgente: milhões de brasileiros convivem com sintomas que ignoram ou normalizam, sem saber que pequenas atitudes poderiam evitar o agravamento do quadro.

As doenças vasculares estão entre as condições crônicas mais frequentes no país. A insuficiência venosa, por exemplo, atinge cerca de 45% da população adulta, de acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**. Varizes, inchaço, sensação de peso e dor nas pernas tornam-se parte da rotina de tanta gente. O problema é que esses sinais, quando negligenciados, evoluem para

quadros mais sérios, como úlceras varicosas, trombose venosa profunda e embolia pulmonar.

Segundo a Dra. Haila Almeida, médica cirurgiã vascular e fundadora do Instituto Alphaveins, clínica referência em medicina vascular de alta performance, a dificuldade começa justamente quando os sintomas iniciais são silenciosos ou atribuídos ao cansaço do dia a dia. “Uma mulher que passa oito horas em pé no trabalho sente as pernas pesadas e acredita ser normal. Um homem com histórico familiar de varizes percebe pequenos vasinhos e não dá importância. O sedentário que começa a sentir câibras noturnas atribui o incômodo à idade. Em todos esses casos, a oportunidade de prevenir complicações futuras se perde”, afirma a médica.

A prevenção é o que permite ao paciente envelhecer com qualidade, sem precisar correr para o pronto-socorro com uma trombose ou uma ferida na perna. “O cuidado com a saúde vascular não começa quando a dor aparece. Ele começa muito antes, na consulta de rotina com um especialista, na avaliação de quem tem pais com varizes, na orientação sobre a atividade física correta, no ajuste da alimentação e da hidratação”, comenta a profissional.

A Dra Haila recomenda que entre as medidas preventivas mais eficazes estão os exercícios físicos adequados. “Caminhada, natação, hidroginástica e ciclismo leve fortalecem a panturrilha - estrutura muscular essencial para bombear o sangue de volta ao coração. A hidratação correta mantém a viscosidade do sangue em níveis adequados, reduzindo o risco de formação de coágulos”, pontua a especialista. A alimentação pobre em sódio e rica em fibras evita a retenção de líquidos e o sobrepeso, dois inimigos da circulação.

O uso correto de meias de compressão, quando indicado, também funciona como ferramenta de

prevenção para quem passa muito tempo em pé, viaja de avião com frequência ou pratica atividades de impacto. “A meia de compressão graduada, prescrita por um especialista, ajuda o sangue a subir das pernas para o coração. É um cuidado simples, mas que faz diferença enorme no longo prazo”, explica a Dra. Haila.

Cuidar da saúde vascular é um processo contínuo, que envolve escolhas diárias, atenção aos sinais do corpo e visitas regulares ao especialista. Quanto mais cedo esse cuidado começa, maior a chance de manter as pernas saudáveis, livres de dor e de complicações. A melhor notícia é que, na maioria das vezes, a prevenção não exige grandes sacrifícios - apenas consciência e regularidade.

Dra. Haila Almeida

Médica cirurgiã vascular com atuação focada em tratamentos de vasinhos e varizes por meio da tecnologia a laser. É fundadora e líder do Instituto Alphaveins, clínica reconhecida por seu padrão de excelência em medicina vascular de alta performance. Com sólida formação e vivência prática, alia conhecimento técnico, gestão estratégica e experiência humana para ir além do tratamento, promovendo também o autocuidado, longevidade e autoestima, com foco em resultados reais, segurança e uma experiência verdadeiramente memorável.

Empresária e mentora de outros profissionais da área da saúde, conduz uma abordagem inovadora na formação de médicos empreendedores, apoiando o desenvolvimento de carreiras conceituada, éticas e bem-posicionadas.

À frente do Alphaveins, coordena uma equipe multidisciplinar, desenvolve protocolos exclusivos e mantém-se atualizada com as mais recentes tecnologias no campo da cirurgia vascular.

Reconhecida por sua liderança inspiradora e conhecimento prático, mantém atuação ativa também como comunicadora nas redes sociais, promovendo

informação acessível e conscientização sobre cuidados vasculares. Mais informações: <https://www.instagram.com/hailaalmeidaa/>

Sobre o Instituto Alphaveins

Localizado em Alphaville (SP), o Instituto Alphaveins é especializado em medicina vascular de alta performance. Fundado e liderado pela médica vascular Dra. Haila Almeida, o centro reúne atendimento clínico, procedimentos minimamente invasivos e exames diagnósticos realizados no próprio local.

O Instituto atua no diagnóstico e tratamento de vasinhos e varizes com uso de tecnologia a laser, reúne corpo clínico especializado e estrutura voltada à precisão e segurança. O modelo de atendimento integra ciência, tecnologia e prática médica baseada em evidências.

Além da assistência direta ao paciente, o Alphaveins desenvolve programas de capacitação para profissionais da saúde e mantém protocolos próprios voltados à prática vascular no setor privado. Com atuação reconhecida no segmento, o Instituto também se tornou referência em desenvolvimento de carreira médica e empreendedorismo feminino na medicina. Mais informações: www.alphaveins.com.br / <https://www.instagram.com/alphaveins/>

foto: divulgação

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Alimentação e movimento ajudam a prevenir inchaço e má circulação nas pernas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No Dia da Saúde e Nutrição, celebrado em 31 de março, a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) reforça que hábitos cotidianos, como o que se come, quanto se bebe de água e o nível de atividade física, influenciam diretamente a saúde dos vasos sanguíneos e a circulação, especialmente nas pernas.

A entidade destaca que o padrão alimentar pode interferir no equilíbrio de líquidos do corpo e em processos inflamatórios associados a doenças vasculares, com impacto em queixas comuns como inchaço e sensação de peso.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **SBACV-SP**, Michel Nasser, alguns excessos frequentes tendem a prejudicar a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos”, afirma.

Ele acrescenta que escolhas mais equilibradas podem

ajudar. “Em sentido oposto, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega-3 contribui para o equilíbrio circulatório”, diz.

A hidratação também entra na conta. A recomendação média citada pela **SBACV-SP** é de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, com ajustes conforme características individuais.

Para pessoas com varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose, a orientação é buscar avaliação para definir estratégias seguras. A abordagem pode envolver nutricionista e médico vascular, de acordo com o quadro clínico.

Movimento e pausas ao longo do dia

Além da alimentação, a **SBACV-SP** lembra que se movimentar favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha tem papel importante nesse processo, ao ajudar a impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre as opções de estímulo, a orientação inclui exercícios simples e curtos, como elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha.

Outra recomendação é evitar longos períodos na mesma posição. A entidade sugere mobilidade por três a cinco minutos a cada hora e caminhada diária de 20 a 30 minutos, já que a permanência prolongada sem movimento pode favorecer inchaço e desconforto nas pernas.

Em casos com diagnóstico prévio, a definição do tipo, intensidade e frequência da atividade pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física e médico vascular.

Meia de compressão e remédios: uso exige orientação

A meia elástica pode ser indicada em diferentes condições circulatórias, mas o uso depende do tamanho, do modelo e do grau de compressão adequados para cada pessoa.

Para Nasser, um erro comum é tratar a meia como solução para qualquer inchaço. “Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos “para circulação” sem avaliação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos.

“A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo”, conclui Nasser.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Clique aqui e faça parte do nosso grupo no WhatsApp

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Faustão: A Força da Esposa Fabiane Ferraz Após o AVC e a Busca por uma Nova Vida

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Faustão: A Força da Esposa Fabiane Ferraz Após o AVC

Faustão: A Força da Esposa Fabiane Ferraz Após o AVC e a Busca por uma Nova Vida

A vida de Fabiane Ferraz, esposa do icônico apresentador Faustão, tomou um rumo inesperado em 2023 com um Acidente Vascular Cerebral (AVC). Longe dos holofotes, Fabiane encontrou na atividade física, especificamente no funcional, um poderoso aliado para a recuperação e a reconstrução de sua vida.

O AVC e o Desafio da Recuperação

O AVC, um evento que pode ter consequências devastadoras, exigiu de Fabiane uma jornada árdua de reabilitação. A força de vontade e o apoio incondicional de Faustão foram cruciais nesse processo. No entanto, foi a descoberta do treinamento funcional que realmente impulsionou sua recuperação.

O Treinamento Funcional como Aliado

O treinamento funcional, conhecido por sua abordagem holística e foco na recuperação de movimentos e funções do corpo, se mostrou a modalidade ideal para Fabiane. Através de exercícios personalizados e acompanhamento profissional, ela conseguiu recuperar a força, o equilíbrio e a coordenação motora, elementos essenciais para uma vida mais independente e ativa.

“O funcional me ajudou muito a recuperar a força e a confiança. É um exercício que trabalha o corpo todo e me fez sentir mais capaz”, declarou Fabiane em entrevista recente.

Mais do que Recuperação: Uma Nova Vida

A jornada de Fabiane Ferraz vai além da recuperação física. Ela representa um exemplo inspirador de resiliência, determinação e a importância de encontrar atividades que tragam alegria e bem-estar. A prática regular de exercícios físicos não apenas contribuiu para sua recuperação, mas também a ajudou a construir uma nova vida, mais forte e significativa.

Benefícios do Treinamento Funcional para a Recuperação de AVC

Melhora da força muscular

Aumento da flexibilidade e amplitude de movimento

Recuperação do equilíbrio e coordenação

Melhora da propriocepção (consciência corporal)

Aumento da autoestima e confiança

A história de Fabiane Ferraz é um lembrete de que, mesmo diante de desafios aparentemente insuperáveis,

é possível encontrar a força para seguir em frente e construir uma vida plena e feliz. Para saber mais sobre AVC e recuperação, consulte a Sociedade Brasileira de Acidente Vascular Cerebral (**SBACV**).

Acompanhe a trajetória de Faustão e Fabiane e inspire-se com sua história de amor e superação!

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem a boa circulação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Redação

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, a atenção à qualidade da alimentação assume papel central na preservação da circulação sanguínea e do bem-estar ao longo da vida. O padrão alimentar interfere diretamente no funcionamento dos vasos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos. Em sentido oposto, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega-3 contribui para o equilíbrio circulatório”, explica.

A hidratação adequada também é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse contexto, o cuidado com a alimentação ganha abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Movimento adequado complementa a proteção da circulação

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já

possui diagnóstico prévio.

Uso correto da meia de compressão evita equívocos frequentes

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica.

“Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Má circulação no diabetes: como identificar os sinais de alerta antes das feridas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Compartilhar

A circulação sanguínea comprometida é uma das complicações mais silenciosas e perigosas para quem convive com o diabetes. De acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, aproximadamente 70% das amputações de membros inferiores no Brasil são motivadas por complicações da doença, um dado alarmante que reforça a necessidade de vigilância constante. Quando o excesso de açúcar no sangue danifica as paredes das artérias, o fluxo de oxigênio para as extremidades diminui drasticamente, criando um cenário onde pequenas lesões podem evoluir para quadros irreversíveis em pouco tempo.

Muitos pacientes ignoram sinais precoces, acreditando que o desconforto faz parte do envelhecimento ou do cansaço diário. No entanto, o Dr. Josualdo Euzébio explica que a atenção deve começar muito antes do surgimento de qualquer ferida. Segundo o especialista, a perda de sensibilidade e a sensação constante de pés

gelados são indicadores claros de que o sangue não está chegando como deveria. 'A dormência faz com que a pessoa não sinta um sapato apertado ou uma pequena pedrinha, e é justamente essa falta de percepção que abre porta para as úlceras', afirma o cirurgião vascular e endovascular.

Outro sintoma determinante é a claudicação intermitente, caracterizada por dores nas panturrilhas que surgem durante uma caminhada e desaparecem com o repouso. O médico ressalta que esse aviso do corpo sinaliza que as artérias podem estar obstruídas por placas de gordura e cálcio. Além da dor, a observação estética também ajuda no diagnóstico preventivo: a pele dos pés e pernas costuma ficar mais fina, brilhante e com ausência de pelos, refletindo a desnutrição dos tecidos pela falta de irrigação sanguínea adequada.

Para reverter esse quadro e afastar o risco de perda do membro, a medicina avançou significativamente com as técnicas minimamente invasivas. Atualmente, a desobstrução por cateter, conhecida como angioplastia, permite tratar o problema sem a necessidade de grandes cortes. Através de uma pequena punção, o especialista consegue navegar pelo interior dos vasos e restaurar o fluxo sanguíneo. 'Conseguimos levar o sangue de volta à extremidade do pé de forma rápida, o que é fundamental para a cicatrização de qualquer lesão existente e para evitar que novas feridas apareçam', destaca.

A prevenção, contudo, ainda é o melhor caminho e depende diretamente do controle rigoroso da glicemia e de exames de rotina. O acompanhamento periódico com um especialista permite identificar obstruções ainda em estágio inicial, muitas vezes detectadas apenas por meio de um doppler vascular no consultório. Quando o tratamento é feito de forma precoce, as chances de preservar a integridade física e a mobilidade do paciente

são drasticamente maiores, transformando o prognóstico de quem convive com o diabetes.

O cuidado diário deve incluir o exame visual dos pés todas as noites e o uso de calçados adequados que não causem pontos de pressão. Ao notar qualquer alteração na cor da pele ou uma temperatura persistentemente baixa, a recomendação é buscar avaliação especializada imediatamente. Como reforça o Dr. Josualdo, no contexto da saúde vascular, o tempo é um fator determinante para o sucesso de qualquer intervenção, e a detecção precoce continua sendo a ferramenta mais poderosa contra as amputações.

Saiba mais sobre o trabalho do Dr. Josualdo Euzébio: @dr.josualdo

Fonte: Dr. Josualdo Euzébio - Cirurgião Vascular e Endovascular

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

“A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias”, comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

“Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal”, detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

“Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer”, esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

“O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários”, afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

“Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida”, conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/?>

Website:

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Sedentarismo digital: o impacto de ficar horas sentada na circulação das pernas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Diario

O trabalho remoto, as longas jornadas diante do computador e o uso excessivo de telas transformaram profundamente a rotina moderna. Se por um lado a tecnologia trouxe praticidade, por outro, criou um comportamento cada vez mais comum e silenciosamente prejudicial à saúde vascular: ficar sentado por muitas horas seguidas.

O que antes era associado a pessoas mais velhas ou com histórico familiar importante, hoje começa a aparecer cada vez mais cedo. Jovens adultos já relatam sintomas como sensação de peso nas pernas, inchaço ao final do dia e surgimento precoce de microvasos. E o impacto do homeoffice durante e após a pandemia, fez as queixas de desconforto e inchaço nas pernas serem muito frequentes no consultório vascular.

Quando a circulação desacelera

O sistema venoso depende do movimento muscular

para funcionar de forma eficiente. Ao caminhar, os músculos da panturrilha atuam como uma “bomba” que impulsiona o sangue de volta ao coração. Quando o corpo permanece imóvel por longos períodos, esse mecanismo natural perde eficiência.

Segundo a Dra. Dafne Leiderman, médica e cirurgiã vascular formada pela USP, com doutorado pelo Hospital Israelita Albert Einstein e diretora da **SBACV** regional São Paulo, o sedentarismo digital já é uma realidade observada na prática clínica:

“O tempo prolongado sentado reduz o retorno venoso e favorece a sobrecarga das veias das pernas. Com o passar do tempo, isso pode contribuir para sintomas precoces e para o surgimento de alterações venosas em pessoas cada vez mais jovens.”

Jovens com sintomas antes considerados tardios

A nova dinâmica de trabalho e lazer baseada em telas tem antecipado queixas antes comuns apenas após os 40 ou 50 anos. Hoje, é cada vez mais frequente observar:

Microvasos surgindo mais cedo Sensação de peso nas pernas ao final do dia Inchaço leve e recorrente Desconforto ao permanecer muito tempo sentado Cansaço localizado nos membros inferiores

Embora esses sintomas nem sempre indiquem doença venosa instalada, eles podem ser sinais iniciais de sobrecarga circulatória.

Trabalho remoto e comportamento sedentário

O home office eliminou deslocamentos e reduziu a movimentação diária. Em muitos casos, a jornada profissional se mistura com o tempo de lazer, tudo diante do mesmo computador ou celular.

Longos períodos sentados, postura inadequada, poucas pausas e ausência de atividade física regular criam um cenário propício para a estagnação venosa. “Não é apenas a falta de exercício intenso que impacta a circulação. A ausência de movimento ao longo do dia já é suficiente para gerar sintomas”, explica a especialista.

Microvasos podem ser o primeiro sinal

O aparecimento de microvasos em pessoas jovens muitas vezes é interpretado apenas como questão estética. No entanto, eles podem representar o início de alterações no funcionamento do sistema venoso.

Predisposição genética, gravidez e alguns tipos de reposição hormonal também influenciam esse processo, tornando algumas pessoas mais suscetíveis. Quando associados a sintomas como peso e inchaço, os microvasos devem ser avaliados com atenção.

O que fazer se você passa muitas horas sentado?

A informação é o primeiro passo para prevenir a progressão dos sintomas. Se a rotina envolve longos períodos diante de telas, algumas medidas podem ajudar:

Fazer pausas regulares ao longo do dia: Levantar-se, caminhar alguns minutos e movimentar as pernas contribui para ativar a circulação.

Manter uma rotina de atividade física: Exercícios que ativam a musculatura da panturrilha, como caminhada e musculação, são importantes aliados.

Manter boa hidratação: Beber água regularmente auxilia no funcionamento da circulação e na redução da retenção de líquidos.

Evitar permanecer com as pernas em ângulo de 90° por longos períodos: Sempre que possível, utilizar apoio para elevar levemente as pernas pode favorecer o retorno venoso e ajudar na drenagem.

Observar sintomas persistentes: Peso, dor ou inchaço frequentes não devem ser ignorados.

Considerar o uso de meia elástica quando indicado: Em casos de sintomas mais frequentes ou inchaço importante, a meia de compressão pode ser uma aliada, desde que orientada por avaliação médica.

Procurar avaliação com cirurgião vascular: A consulta especializada permite identificar precocemente alterações venosas e orientar condutas adequadas.

Realizar ultrassom Doppler quando indicado: O exame avalia o funcionamento das veias, identificando refluxos ou comprometimento da safena.

Não é recomendado normalizar sintomas como dor, inchaço, sensação de queimação ou desconforto frequente nas pernas. Muitas pessoas convivem com esses sinais por anos acreditando que fazem parte da rotina ou do cansaço do dia a dia e, por isso, deixam de procurar avaliação especializada.

Caso as medidas de mudança de hábitos e cuidados diários não sejam suficientes para aliviar completamente o desconforto, o ideal é buscar um cirurgião vascular para investigação adequada.

A avaliação médica associada à realização do ultrassom Doppler venoso, preferencialmente no mesmo momento da consulta, permite um diagnóstico mais rápido e completo, identificando precocemente alterações na circulação e possibilitando a definição de um plano de tratamento direcionado.

“Reconhecer os sinais do corpo e investigar a causa dos sintomas é um passo importante não apenas para aliviar o desconforto, mas também para preservar a saúde vascular e a qualidade de vida ao longo do tempo”, conclui a Dra. Dafne Leiderman.

Sobre a Dra. Dafne Leiderman

Médica e cirurgiã vascular formada pela USP, com doutorado pelo Hospital Israelita Albert Einstein. Diretora da **SBACV** regional São Paulo, é referência em São Paulo no tratamento moderno de varizes sem necessidade de internação hospitalar, tratamento a laser de microvasos e manejo clínico do lipedema sem cirurgia.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

• Clique aqui agora e receba todas as principais notícias do Diário de Curitiba no seu WhatsApp!

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e

complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que

considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/?>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Notícias Corporativas

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de

estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

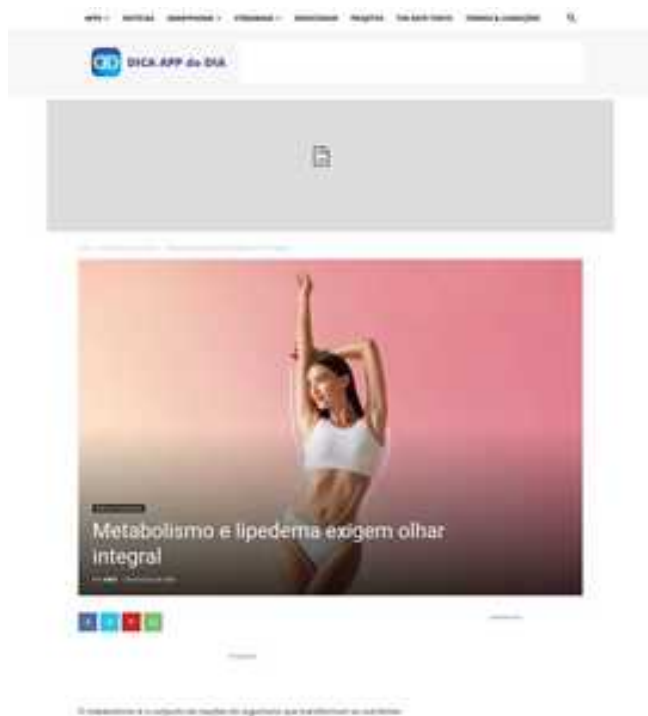
Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

DINO

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Propaganda

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de

estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso. Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública. Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável. O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância

nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento. “A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias”, comenta o médico. Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular. “Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal”, detalha o Dr. Ramon Coelho. O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos. De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em

hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente. “Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer”, esclarece. Obesidade e lipedema Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%. O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado. “O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários”, afirma o profissional. Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório. “Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais

ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida”, conclui o Dr. Ramon Coelho. Para saber mais, basta acessar: <https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Inovação no SUS: Complexo de Saúde São João de Deus recebe especialistas para demonstração de novas técnicas de laser

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Cassia Misael

O Complexo de Saúde São João de Deus (CSSJD), em Divinópolis, sediou a reunião científica “Fora de Sede” da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular - Regional Minas Gerais (**SBACV**-MG) neste sábado, 21 de março. O encontro estabeleceu um ambiente de atualização técnica e troca de experiências entre especialistas da área vascular de diversas regiões do estado. A programação centralizou o debate no tema “Técnica e Gestão no Tratamento Ambulatorial de Varizes”. A iniciativa consolida a relevância da instituição como centro de referência para a macrorregião Oeste. A escolha de Divinópolis para o roteiro científico estadual reforça a autonomia técnica alcançada pelo corpo clínico local nos últimos anos.

Inovação Tecnológica e Prática no Bloco Cirúrgico

O cronograma de atividades dividiu-se entre conteúdos teóricos e demonstrações práticas de alta complexidade. O período matutino abrangeu discussões

sobre técnicas modernas, como a termoablação de safena com laser e radiofrequência. Os especialistas abordaram também o uso de laser transdérmico e a aplicação de óxido nítrico para a melhoria da experiência do paciente. O diferencial do evento residiu na aplicação prática realizada no período da tarde dentro do Bloco Cirúrgico do CSSJD. Médicos participantes acompanharam a realização de procedimentos em casos reais. As intervenções beneficiaram diretamente pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS), unindo o desenvolvimento científico à assistência direta à população.

Gestão Clínica e Protagonismo Regional

O evento dedicou espaço estratégico para o debate sobre gestão na prática médica e eficiência organizacional. A coordenação da equipe de Cirurgia Vascular e Endovascular do CSSJD, sob a responsabilidade do Dr. Robert Amorim Gomes, viabilizou a estrutura necessária para o intercâmbio de conhecimentos. O palestrante convidado, Dr. Fernando Três Silveira, de Vitória (ES), e o Vice-Presidente da **SBACV**-MG, Dr. Ricardo Procópio, integraram o corpo de autoridades científicas. O fortalecimento do Complexo de Saúde São João de Deus permite que o município conquiste independência em relação aos centros de saúde da capital. A instituição foca na cobertura de vazios assistenciais e na oferta de tecnologias baseadas em evidências para os usuários da rede pública.

Educação Continuada e Governança Assistencial

A realização da Reunião “Fora de Sede” no CSSJD integra o plano de governança assistencial voltado à educação em saúde. O Conselho Diretor da instituição interpreta o evento como o reconhecimento de um trabalho pautado pela excelência e responsabilidade técnica. A integração entre ensino, inovação e prática

clínica qualifica continuamente os profissionais multiprofissionais da unidade. A estrutura hospitalar de Divinópolis demonstra capacidade instalada para sediar eventos de relevância estadual e nacional. O compromisso com a educação continuada assegura o acesso da comunidade regional a tratamentos modernos e seguros. O protagonismo do CSSJD reafirma a vocação da cidade como polo de saúde e desenvolvimento científico no interior mineiro.

O post Inovação no SUS: Complexo de Saúde São João de Deus recebe especialistas para demonstração de novas técnicas de laser apareceu primeiro em DiviNews.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Varizes em mulheres podem ir além da estética e aumentar risco de trombose

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

As varizes, frequentemente associadas apenas à estética, podem representar riscos importantes à saúde das mulheres. A condição, bastante comum no público feminino, está relacionada a fatores hormonais, gravidez e uso de anticoncepcionais, podendo evoluir para complicações mais graves quando não tratada.

De acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, a doença venosa crônica pode atingir até 50% das mulheres adultas. O dado reforça a alta incidência do problema e acende um alerta para a necessidade de acompanhamento médico e diagnóstico precoce.

Além do desconforto visual, as varizes podem provocar sintomas como dor, sensação de peso nas pernas e inchaço. Com o avanço da condição, há risco de inflamações, formação de coágulos e até o desenvolvimento de trombose, quadro que exige atenção e pode trazer consequências mais sérias.

Quando as varizes em mulheres deixam de ser apenas

estéticas

A evolução da doença venosa está diretamente ligada à falta de tratamento adequado. Com o tempo, o comprometimento da circulação sanguínea pode levar ao surgimento de complicações, como úlceras venosas e processos inflamatórios recorrentes.

A Organização Mundial da Saúde aponta que alterações hormonais, gestações e envelhecimento estão entre os principais fatores de risco. Esses elementos ajudam a explicar por que as mulheres são mais afetadas pela condição ao longo da vida.

O uso de anticoncepcionais também pode influenciar no surgimento das varizes, já que interfere diretamente no equilíbrio hormonal. Somado a isso, períodos prolongados em pé ou sentada e histórico familiar aumentam as chances de desenvolvimento da doença.

Como prevenir varizes e atender aos sinais do corpo

A identificação precoce dos sintomas é essencial para evitar a progressão do problema. Mudanças na coloração da pele, dores frequentes e inchaço persistente são sinais de alerta que não devem ser ignorados, pois indicam falhas na circulação que podem se agravar com o tempo.

Para prevenir varizes, é importante adotar hábitos que favoreçam a circulação sanguínea no dia a dia. A prática regular de atividades físicas, como caminhada, musculação ou bicicleta, ajuda o sangue a circular melhor pelas pernas. Evitar ficar muito tempo sentado ou em pé na mesma posição também faz diferença, assim como elevar as pernas ao descansar, o que reduz a pressão nas veias.

Outro ponto importante é manter uma alimentação equilibrada e controlar o peso, já que o excesso pode

sobrecarregar o sistema circulatório. O uso de meias de compressão, quando indicado por um especialista, também auxilia na prevenção, principalmente para quem já tem predisposição ou passa muitas horas em pé ou sentado.

O acompanhamento com um médico especialista é fundamental para avaliar cada caso e orientar as melhores formas de prevenção. O cuidado com a saúde vascular vai além da estética e está diretamente ligado à qualidade de vida, evitando complicações como inflamações e trombose.

Receba as principais notícias diariamente em seu celular. Clique aqui e entre no canal gratuito de WhatsApp do portal Gazeta Culturismo clicando aqui.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Fique por dentro das notícias que importam para você!

SIGA O ESTADO DE MINAS NO SIGA O EM NO

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que

aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

“A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias”, comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

“Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal”, detalha o Dr. Ramon

Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

“Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer”, esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de

peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

“O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários”, afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

“Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida”, conclui o Dr. Ramon Coelho.

Siga nosso canal no WhatsApp e receba notícias relevantes para o seu dia

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Website: <https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Níveis altos de testosterona podem aumentar o risco de trombose: entenda

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O uso de testosterona sem indicação médica tem se tornado cada vez mais comum, seja com finalidade estética, ganho de massa muscular ou promessa de melhora da disposição. No entanto, o excesso do hormônio no organismo pode trazer riscos importantes para a saúde, incluindo trombose, infarto e acidente vascular cerebral (AVC).

Fique por dentro das notícias que importam para você!

SIGA O ESTADO DE MINAS NO SIGA O EM NO

Uso de testosterona em mulheres: entidades alertam os riscos

Abuso de testosterona já é considerado uma epidemia silenciosa

De acordo com o cirurgião vascular Marcio Steinbruch, níveis elevados de testosterona podem alterar a viscosidade do sangue e favorecer a formação de coágulos, aumentando o risco de eventos

cardiovasculares potencialmente fatais.

“A testosterona em excesso estimula a produção de glóbulos vermelhos, o que deixa o sangue mais espesso. Esse aumento da viscosidade facilita a formação de trombos, que podem obstruir veias e artérias, levando a quadros como trombose venosa profunda, embolia pulmonar, infarto e AVC”, explica o especialista.

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**, a trombose venosa profunda ocorre quando há formação de coágulo dentro das veias, geralmente nas pernas, podendo evoluir para embolia pulmonar, uma condição grave e potencialmente fatal.

Estudos publicados em periódicos como o Journal of the American Heart Association e o The New England Journal of Medicine apontam que terapias hormonais com testosterona, quando usadas sem controle médico, podem aumentar o risco de eventos cardiovasculares, especialmente em pessoas com fatores de risco como sedentarismo, obesidade, tabagismo ou histórico familiar de doença cardíaca.

Além do uso estético, outro problema frequente é a chamada reposição hormonal feita sem necessidade clínica comprovada. “A reposição de testosterona só deve ser feita quando existe deficiência comprovada por exames e avaliação médica. O uso por conta própria, com doses elevadas ou sem acompanhamento, pode trazer consequências graves para o sistema vascular”, alerta Marcio.

Anvisa atualiza regras sobre implantes hormonais

Estudo mostra que testosterona pode ser eficaz contra o câncer de mama

Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que

as doenças cardiovasculares continuam sendo a principal causa de morte no mundo, responsáveis por cerca de 17,9 milhões de óbitos por ano, e fatores que aumentam o risco de formação de coágulos devem ser monitorados com atenção.

O especialista orienta que qualquer terapia hormonal deve ser feita com acompanhamento médico, exames periódicos e avaliação individualizada dos riscos. “Sintomas como dor e inchaço nas pernas, falta de ar súbita, dor no peito, tontura ou fraqueza em um lado do corpo podem indicar trombose, embolia, infarto ou AVC e precisam de atendimento imediato”, destaca.

Siga nosso canal no WhatsApp e receba notícias relevantes para o seu dia

O alerta vale principalmente para homens jovens que utilizam testosterona para fins estéticos ou esportivos, muitas vezes sem conhecer os efeitos que o excesso do hormônio pode causar no sistema circulatório.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Redação

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de

estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Clique aqui e faça parte do nosso grupo no WhatsApp

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Mudanças na dieta podem reduzir risco cardíaco, diz novo estudo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Da Redação

Doenças cardiovasculares seguem como a principal causa de morte no Brasil e no restante do mundo. Segundo o cirurgião vascular Dr. Akash K. Prakashan, do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, ajustes simples no cardápio diário representam o fator modificável mais eficaz para diminuir o risco cardíaco, superando a contribuição de procedimentos invasivos ou medicamentos tradicionais.

Entre os fatores que elevam a probabilidade de infarto, acidente vascular cerebral e outras complicações estão tabagismo, colesterol alto, hipertensão, obesidade, estresse, depressão e diabetes. Embora avanços na cirurgia e na farmacologia tenham ampliado a sobrevida, o médico destaca que “o verdadeiro remédio encontra-se no prato de cada pessoa”, colocando a alimentação no centro da prevenção.

Dieta mediterrânea concentra maiores evidências

O estudo espanhol PREDIMED oferece a base científica mais robusta sobre nutrição e saúde do coração. A

pesquisa revelou redução relativa de aproximadamente 30% na incidência de infarto, AVC e mortalidade cardiovascular entre participantes que seguiram a dieta mediterrânea enriquecida com azeite de oliva extravirgem ou um mix de nozes. O resultado ocorreu sem alteração significativa de peso corporal, reforçando o impacto da qualidade dos alimentos na proteção dos vasos sanguíneos.

Ainda assim, o especialista lembra que não existe plano alimentar único aplicável a todos. Fatores como genética, microbioma intestinal e ambiente moldam a resposta de cada organismo. “Prato variado, natural e personalizado é a estratégia mais segura”, resume Prakashan.

Microbiota intestinal ganha relevância

Evidências recentes indicam que a composição da flora intestinal pode prever com maior precisão a tendência à obesidade do que a simples análise das calorias ingeridas. Dessa forma, cuidar da microbiota - por meio de fibras, legumes, frutas e alimentos fermentados - integra o conjunto de medidas para manter a saúde do coração.

O conselho remonta a Hipócrates, que há 2.500 anos já recomendava: “Que teu alimento seja teu remédio”. Para o cirurgião, essa máxima continua atual diante do aumento do consumo de ultraprocessados.

Prakashan é membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**-SP) e reforça que, embora procedimentos cardíacos avancem, a prevenção começa na escolha diária dos alimentos. Investir em vegetais, grãos integrais, azeite de oliva, peixes e oleaginosas permanece como a forma mais direta e acessível de reduzir o risco cardíaco.

alimentação saudável. azeite de oliva dieta mediterrânea Dr. Akash K. Prakashan Instituto Dante Pazzanese longevidade microbiota intestinal prevenção

infarto saúde do coração **SBACV**-SP

CURTA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK!

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem a boa circulação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O padrão alimentar interfere diretamente no funcionamento dos vasos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns prejudicam a saúde venosa. 'O consumo elevado de sal favorece retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos. Em sentido oposto, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega-3 contribui para o equilíbrio circulatório', explica.

A hidratação adequada também é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse contexto, o cuidado com a alimentação ganha

abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Movimento adequado complementa a proteção da circulação

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um 'coração periférico', responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Uso correto da meia de compressão evita equívocos frequentes

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica.

'Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro', alerta Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. 'A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida', conclui.

Sobre a **SBACV-SP**

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) é uma entidade sem fins lucrativos que representa os médicos que atuam nas especialidades de Angiologia e de Cirurgia Vascular no estado de São Paulo. A instituição tem como missão levar informação de qualidade sobre saúde vascular à população.

Para outras informações acesse o site e siga as redes sociais da Sociedade (Facebook e Instagram).

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Clique aqui e faça parte do nosso grupo no WhatsApp

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

A evolução do tratamento das varizes: menos dor, mais precisão e rápida recuperação. por Dr. Juliano Kuhnen

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A evolução do tratamento das varizes: menos dor, mais precisão e rápida recuperação

Durante muitos anos, receber o diagnóstico de varizes com indicação cirúrgica era motivo de apreensão.

O tratamento tradicional envolvia múltiplos cortes, anestesia mais extensa, repouso prolongado e um pós-operatório desconfortável. Felizmente, essa realidade mudou de forma significativa nas últimas décadas.

As varizes surgem quando as veias dos membros inferiores perdem sua função de trazer o sangue de volta ao coração, tornando-se tortuosas e dilatadas. Esta situação é extremamente comum, segundo a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), mais de 20 milhões de brasileiros convivem com varizes, afetando até 45% das mulheres adultas.

Sintomas e diagnóstico

Os sintomas mais frequentes incluem sensação de peso

ou cansaço nas pernas, dor ao final do dia que piora com o calor, edema (inchaço) e, em estágios mais avançados, manchas escuras na pele. Em casos graves, pode ocorrer o aparecimento de úlceras venosas (feridas).

O diagnóstico é realizado por meio de avaliação médica com o exame físico associado ao ultrassom Doppler venoso. Esse exame inovou o tratamento moderno das varizes, pois permite identificar com precisão quais veias estão doentes e planejar um tratamento personalizado e eficaz.

A revolução dos tratamentos minimamente invasivos

O grande avanço no tratamento das varizes foi o desenvolvimento das técnicas minimamente invasivas de termoablação endovenosa - realizadas por meio de laser (Endolaser) ou radiofrequência.

De acordo com as diretrizes da Society for Vascular Surgery (SVS) e do American Venous Forum, a termoablação endovenosa é considerada padrão-ouro para o tratamento da insuficiência das veias safenas.

O procedimento é realizado sob anestesia, por meio da introdução de uma fibra dentro da veia doente guiada por ultrassom. A energia térmica promove o fechamento controlado da veia insuficiente, redirecionando o fluxo sanguíneo para veias saudáveis.

Além das excelentes taxas de eficácia, a principal vantagem dos métodos minimamente invasivos é a recuperação acelerada. Enquanto anteriormente o afastamento das atividades poderia chegar a 30 ou 40 dias, hoje muitos pacientes retornam à rotina em 48 a 72 horas. Além desta vantagem, o método também traz melhores resultados estéticos e menos dor no pós-operatório.

Varizes são doença crônica

É importante ressaltar que a insuficiência venosa crônica é uma doença evolutiva. Mesmo após o tratamento adequado, existe possibilidade de surgirem novas veias doentes ao longo dos anos, sendo o acompanhamento regular com especialista fundamental.

Além do tratamento médico, recomenda-se:

Atividade física regular

Controle do peso

Evitar longos períodos em pé ou sentado

Uso de meias de compressão quando indicado

Conclusão

Se você tem varizes e ainda associa o tratamento às técnicas antigas, é importante saber que a medicina evoluiu significativamente. Hoje dispomos de procedimentos seguros, eficazes e com recuperação rápida.

Cuidar da saúde vascular é investir em qualidade de vida. Procure avaliação especializada e conheça as opções mais modernas disponíveis.

Referências Bibliográficas

Gloviczki P, et al. The care of patients with varicose veins and associated chronic venous diseases: Clinical practice guidelines of the Society for Vascular Surgery and the American Venous Forum. J Vasc Surg. 2011;53(5 Suppl):2S-48S.

O'Donnell TF Jr, et al. Management of chronic venous disease: Clinical practice guidelines. J Vasc Surg Venous Lymphat Disord. 2020.

Proebstle TM, et al. Five-year results from randomized controlled trials comparing endovenous laser ablation

and surgery. J Vasc Surg. 2015.

van den Bos RR, et al. Endovenous therapies of lower extremity varicosities: A meta-analysis. J Vasc Surg. 2009.

Wittens C, et al. Management of chronic venous disease: Clinical practice guidelines of the European Society for Vascular Surgery (ESVS). Eur J Vasc Endovasc Surg. 2015.

Dr. Juliano Kuhnen

CRM/SC 12.124

Cirurgia Vascular RQE 8040

Título de Especialista pela **SBACV** em Cirurgia Vascular, Cirurgia Endovascular e Ecografia Vascular com Doppler.

Professor e Coordenador da Disciplina de Angiologia e Cirurgia Vascular do curso de Medicina da Universidade Regional de Blumenau - Furb.

Local de atendimento

Edifício Casa de Blumenau

Rua Prefeito Frederico Busch Júnior, 132

Sala 1005

Garcia. - Blumenau/SC

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

CSSJD fortalece protagonismo ao sediar relevante encontro científico estadual

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Portal G37

CSSJD sediou reunião científica da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular com foco em inovação e prática clínica

Neste sábado, dia 21 de março, o Complexo de Saúde São João de Deus (CSSJD), em Divinópolis, foi palco da reunião “Fora de Sede” promovida pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular - Regional Minas Gerais (**SBACV**-MG). O encontro reuniu especialistas da área vascular de diversas regiões do estado para um dia intenso de atualização científica, troca de experiências e prática clínica, consolidando o protagonismo da instituição como referência em saúde na região Centro-Oeste mineira.

Com o tema central “Técnica e Gestão no Tratamento Ambulatorial de Varizes”, a programação foi estruturada para proporcionar uma imersão completa aos participantes. No período da manhã, foram abordados conteúdos teóricos com foco em técnicas modernas no

tratamento de doenças venosas, como a termoablação de safena com laser e radiofrequência, além de discussões sobre laser transdérmico e o uso de óxido nítrico como aliado na experiência do paciente.

Outro destaque do encontro foi o espaço dedicado à gestão na prática médica, promovendo reflexões sobre eficiência, organização e qualidade no atendimento. A abordagem ampliou o olhar dos profissionais para além da técnica, reforçando a importância de uma assistência centrada no paciente e orientada por resultados.

Já no período da tarde, os participantes vivenciaram a aplicação prática dos temas discutidos, com demonstrações e realização de procedimentos no Bloco Cirúrgico, incluindo casos reais. A experiência consolidou o aprendizado adquirido ao longo do dia e contribuiu diretamente para a assistência à população, inclusive por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

O evento contou com a presença de importantes nomes da área, como o palestrante convidado, Dr. Fernando Três Silveira, de Vitória (ES), além do anfitrião, Dr. Robert Amorim Gomes, Cirurgião Vascular e Coordenador da equipe de Cirurgia Vascular e Endovascular do CSSJD, e representantes da diretoria da **SBACV**-MG, incluindo o Vice-Presidente, Dr. Ricardo Procópio.

De acordo com o Dr. Robert Amorim Gomes, a Reunião “Fora de Sede” já acontece há alguns anos e percorre diversas cidades do interior de Minas Gerais. Diante da importância de Divinópolis e da relevância do Complexo de Saúde São João de Deus, entende-se que a instituição não poderia ficar fora desse roteiro.

“Para isso, trabalhamos nos últimos meses para viabilizar a realização deste evento aqui, gerando benefícios não apenas para o nosso corpo clínico, mas também para toda a comunidade médica da região. A

proposta do evento vai além da teoria. A parte prática representa um dos pilares mais importantes do nosso Complexo, que é devolver à sociedade aquilo que produzimos em conhecimento e inovação. Hoje, os procedimentos realizados envolvem pacientes do Sistema Único de Saúde, o que demonstra, na prática, o nosso compromisso em oferecer à população acesso a tecnologias modernas, tratamentos baseados nas melhores evidências e a atuação de profissionais altamente qualificados, inclusive de outros estados. Esse é o verdadeiro sentido da medicina em que acreditamos: gerar valor para a sociedade.”

Já para o Vice-Presidente da **SBACV**-MG, Dr. Ricardo Procópio, o projeto “Fora de Sede” tem como objetivo levar encontros científicos a diversas regiões do estado, aproximando os especialistas e fortalecendo a atuação da Sociedade de forma descentralizada.

“A medicina tem como essência a troca. Diferente de outras áreas, o conhecimento médico precisa ser compartilhado para que mais profissionais possam aplicar as melhores práticas e, assim, melhorar a assistência como um todo. A Reunião ‘Fora de Sede’ cumpre exatamente esse papel.

Divinópolis já possui uma tradição na cirurgia vascular e, nos últimos anos, com a reestruturação e o fortalecimento do Complexo de Saúde São João de Deus, a cidade vem se consolidando como um polo regional de excelência. Mesmo estando próxima à capital, o município vem conquistando cada vez mais autonomia e relevância, e o CSSJD tem papel fundamental nesse processo, especialmente pela sua forte atuação no Sistema Único de Saúde. Sem dúvida, a região já é - e tende a se tornar ainda mais - um importante centro de referência na especialidade.”

De acordo com o Conselho Diretor, iniciativas como essa fortalecem o posicionamento institucional voltado à excelência assistencial, promovendo a integração entre ensino, inovação e prática clínica, além de contribuir para a qualificação contínua dos profissionais e para a ampliação do acesso da população a tratamentos

modernos.

“Ser escolhido para sediar uma reunião científica desta relevância representa o reconhecimento de um trabalho construído com excelência, compromisso e responsabilidade. O CSSJD se consolida como referência não apenas pela qualificação de seu corpo clínico, mas também pela força de uma equipe multiprofissional altamente capacitada, que, diariamente, contribui para a qualidade da assistência e para a evolução da saúde em toda a região.”

A realização da Reunião “Fora de Sede” no CSSJD reforçou o reconhecimento da instituição como um ambiente propício para o desenvolvimento científico e assistencial, evidenciando sua estrutura, seu corpo clínico qualificado e sua capacidade de sediar eventos de relevância estadual. A iniciativa reafirma o compromisso do Complexo de Saúde São João de Deus com a educação continuada e a busca constante por inovação na assistência à saúde, alinhada à sua governança assistencial, com foco na alta complexidade, nos vazios assistenciais e na educação em saúde.

O post CSSJD fortalece protagonismo ao sediar relevante encontro científico estadual apareceu primeiro em Portal G37 - Notícias de Divinópolis e Região Centro Oeste de Minas Gerais.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Menopausa: o impacto das mudanças hormonais na saúde das pernas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Tratamento multidisciplinar auxilia na redução de sintomas como dores e inchaços

Créditos: freepik

Resumo em tópicos:

A queda nos níveis de estrogênio durante a menopausa altera a estrutura dos vasos sanguíneos e amplia a retenção de líquidos. Esse cenário favorece o surgimento de varizes, condição que atinge quase metade do público feminino no Brasil.

O Ministério da Saúde e sociedades médicas recomendam um protocolo de cuidado integral para mitigar esses efeitos. A prática de exercícios, melhoria na alimentação, acompanhamento com especialistas e uso de terapias como a compressão garantem o controle das mudanças vasculares.

As meias de compressão graduada auxiliam no retorno venoso e aliviam a sensação de pernas pesadas. Modelos modernos aliam tecnologia médica e estética para oferecer conforto e praticidade no cotidiano.

A chegada da menopausa é um momento de redescoberta e novos cuidados. Nesta fase, o corpo feminino passa por transformações profundas que vão além de sintomas conhecidos, como fogacho, insônia e mudanças de humor. As flutuações hormonais típicas do período interferem diretamente no sistema circulatório, podendo provocar a sensação persistente de pernas pesadas, cansaço e inchaço.

De acordo com a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), durante a menopausa, a redução do estrogênio impacta a estrutura dos vasos sanguíneos e favorece a retenção de líquidos. Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, essa mudança hormonal é um dos fatores que explicam porque as varizes atingem 45% das mulheres no Brasil.

Para conviver melhor com a menopausa e o seus efeitos na circulação, o Ministério da Saúde e a **SBACV** recomendam um protocolo de cuidado integral, que tenha como base:

Movimentação constante: a prática regular de exercícios físicos, como caminhadas ou natação, ativa a “bomba muscular” da panturrilha e ajuda o sangue no retorno ao coração.

Atenção à hidratação e à dieta: a redução do consumo de sal e a hidratação constante auxiliam o trabalho dos rins no controle da retenção hídrica.

Acompanhamento médico: consultas periódicas com o ginecologista e o angiologista garantem que as mudanças vasculares recebam monitoramento desde os primeiros sinais.

Mecanismo de compressão: as meias de compressão graduadas podem ajudar a melhorar a circulação nas pernas e pés, pois aplicam uma pressão maior no tornozelo e auxiliam no retorno do sangue venoso para

o coração.

Inovação para o uso diário

A adoção da terapia de compressão graduada nos casos de cuidado relacionado à menopausa requer a avaliação médica prévia. A consulta com o especialista é fundamental para determinar a pressão exata que trará os melhores resultados e conforto à paciente. Com a prescrição em mãos, é possível encontrar no mercado modelos práticos com peças que se integram ao vestuário comum com total naturalidade.

A SIGVARIS GROUP, referência no tratamento de doenças circulatórias, desenvolve soluções de compressão médica de alta qualidade que unem suporte técnico e estética. É uma das empresas que oferecem um amplo portfólio de modelos com diferentes texturas, cores e níveis de compressão que se adequam à rotina dinâmica da mulher na maturidade.

Entre as opções disponíveis, a linha Ever Sheer exemplifica essa versatilidade. Com transparência e uma paleta de seis tons de pele, o produto funciona como uma meia-calça moderna e discreta, o que preserva a autoestima durante o cuidado com a saúde. Para quem busca um suporte mais suave com foco em prevenção e bem-estar diário, a linha Audace também oferece conforto térmico e elegância, elementos que facilitam a adesão ao tratamento a longo prazo.

Escute suas Pernas

Para conscientizar a sociedade sobre os riscos e a importância de se prevenir doenças venosas, a SIGVARIS GROUP lançou a campanha “Escute Suas Pernas”, que visa compartilhar informações de saúde em todos os seus canais. Saiba mais no site oficial sigvaris.com/escutesuaspernas e no perfil [sigvarisgroup.br](https://www.instagram.com/sigvarisgroup.br) nas redes sociais.

Sobre a SIGVARIS GROUP

A SIGVARIS GROUP é uma empresa suíça de capital

100% familiar desde sua fundação e que está empenhada em ajudar as pessoas a se sentirem melhor com soluções inovadoras e de alta qualidade em terapia de compressão médica. Todo dia. No mundo todo. Nosso portfólio atende a uma ampla gama de diferentes necessidades e indicações, com o objetivo de promover saúde e qualidade de vida às pessoas, prevenir e tratar doenças venosas e proporcionar conforto em todos os momentos da vida. A empresa foi fundada em 1864 na cidade de Winterthur e, por aproximadamente 100 anos, produziu “tecidos emborrachados elásticos”, comercializado na Suíça e no Exterior. Entre 1958 e 1960, colaborou com o Dr. Karl Sigg para desenvolver meias médicas de compressão para melhorar a função venosa e aliviar os sintomas venosos. O portfólio de produtos foi ampliado em 2009 quando as linhas esportivas, de viagem e de bem-estar, dedicadas ao consumidor, foram acrescentadas à linha médica. As meias das linhas de viagem e bem-estar proporcionam uma função preventiva e aliviam os primeiros sintomas de problemas nas pernas, enquanto os produtos da linha esportiva apoiam o desempenho dos atletas e seu tempo de recuperação. No mundo, são 1,5 mil funcionários, em fábricas na Suíça, França, Brasil, Polônia e Estados Unidos, bem como subsidiárias integrais na Alemanha, Áustria, Reino Unido, Canadá, China, Austrália, México e Emirados Árabes Unidos, com atendimento a 70 países. No Brasil, são mais de 200 funcionários em sua sede, em Jundiaí.

[Cancelar](#) [Carregar mais notícias](#)

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Clique aqui e faça parte do nosso grupo no WhatsApp

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

CSSJD fortalece protagonismo ao sediar relevante encontro científico estadual

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Da Redação

Neste sábado, 21, o Complexo de Saúde São João de Deus (CSSJD), em Divinópolis, foi palco da reunião “Fora de Sede” promovida pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular - Regional Minas Gerais (**SBACV**-MG). O encontro reuniu especialistas da área vascular de diversas regiões do estado para um dia intenso de atualização científica, troca de experiências e prática clínica, consolidando o protagonismo da instituição como referência em saúde na região Centro-Oeste mineira.

Com o tema central “Técnica e Gestão no Tratamento Ambulatorial de Varizes”, a programação foi estruturada para proporcionar uma imersão completa aos participantes. No período da manhã, foram abordados conteúdos teóricos com foco em técnicas modernas no tratamento de doenças venosas, como a termoablação de safena com laser e radiofrequência, além de discussões sobre laser transdérmico e o uso de óxido nítrico como aliado na experiência do paciente.

Outro destaque do encontro foi o espaço dedicado à gestão na prática médica, promovendo reflexões sobre eficiência, organização e qualidade no atendimento. A abordagem ampliou o olhar dos profissionais para além da técnica, reforçando a importância de uma assistência centrada no paciente e orientada por resultados.

Já no período da tarde, os participantes vivenciaram a aplicação prática dos temas discutidos, com demonstrações e realização de procedimentos no Bloco Cirúrgico, incluindo casos reais. A experiência consolidou o aprendizado adquirido ao longo do dia e contribuiu diretamente para a assistência à população, inclusive por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

O evento contou com a presença de importantes nomes da área, como o palestrante convidado, Dr. Fernando Três Silveira, de Vitória (ES), além do anfitrião, Dr. Robert Amorim Gomes, Cirurgião Vascular e Coordenador da equipe de Cirurgia Vascular e Endovascular do CSSJD, e representantes da diretoria da **SBACV**-MG, incluindo o Vice-Presidente, Dr. Ricardo Procópio.

De acordo com o Dr. Robert Amorim Gomes, a Reunião “Fora de Sede” já acontece há alguns anos e percorre diversas cidades do interior de Minas Gerais. Diante da importância de Divinópolis e da relevância do Complexo de Saúde São João de Deus, entende-se que a instituição não poderia ficar fora desse roteiro.

- Para isso, trabalhamos nos últimos meses para viabilizar a realização deste evento aqui, gerando benefícios não apenas para o nosso corpo clínico, mas também para toda a comunidade médica da região. A proposta do evento vai além da teoria. A parte prática representa um dos pilares mais importantes do nosso Complexo, que é devolver à sociedade aquilo que produzimos em conhecimento e inovação. Hoje, os

procedimentos realizados envolvem pacientes do Sistema Único de Saúde, o que demonstra, na prática, o nosso compromisso em oferecer à população acesso a tecnologias modernas, tratamentos baseados nas melhores evidências e a atuação de profissionais altamente qualificados, inclusive de outros estados. Esse é o verdadeiro sentido da medicina em que acreditamos: gerar valor para a sociedade - detalhou.

Já para o Vice-Presidente da **SBACV**-MG, Dr. Ricardo Procópio, o projeto “Fora de Sede” tem como objetivo levar encontros científicos a diversas regiões do estado, aproximando os especialistas e fortalecendo a atuação da Sociedade de forma descentralizada.

- A medicina tem como essência a troca. Diferente de outras áreas, o conhecimento médico precisa ser compartilhado para que mais profissionais possam aplicar as melhores práticas e, assim, melhorar a assistência como um todo. A Reunião ‘Fora de Sede’ cumpre exatamente esse papel. Divinópolis já possui uma tradição na cirurgia vascular e, nos últimos anos, com a reestruturação e o fortalecimento do Complexo de Saúde São João de Deus, a cidade vem se consolidando como um polo regional de excelência. Mesmo estando próxima à capital, o município vem conquistando cada vez mais autonomia e relevância, e o CSSJD tem papel fundamental nesse processo, especialmente pela sua forte atuação no Sistema Único de Saúde. Sem dúvida, a região já é - e tende a se tornar ainda mais - um importante centro de referência na especialidade - destacou.

De acordo com o Conselho Diretor, iniciativas como essa fortalecem o posicionamento institucional voltado à excelência assistencial, promovendo a integração entre ensino, inovação e prática clínica, além de contribuírem para a qualificação contínua dos profissionais e para a ampliação do acesso da população a tratamentos modernos.

- Ser escolhido para sediar uma reunião científica desta relevância representa o reconhecimento de um trabalho construído com excelência, compromisso e

responsabilidade. O CSSJD se consolida como referência não apenas pela qualificação de seu corpo clínico, mas também pela força de uma equipe multiprofissional altamente capacitada, que, diariamente, contribui para a qualidade da assistência e para a evolução da saúde em toda a região - declarou.

A realização da Reunião “Fora de Sede” no CSSJD reforçou o reconhecimento da instituição como um ambiente propício para o desenvolvimento científico e assistencial, evidenciando sua estrutura, seu corpo clínico qualificado e sua capacidade de sediar eventos de relevância estadual. A iniciativa reafirma o compromisso do Complexo de Saúde São João de Deus com a educação continuada e a busca constante por inovação na assistência à saúde, alinhada à sua governança assistencial, com foco na alta complexidade, nos vazios assistenciais e na educação em saúde.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Má circulação no diabetes: como identificar os sinais de alerta antes das feridas.

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Dr. Josualdo Euzébio

A circulação sanguínea comprometida é uma das complicações mais silenciosas e perigosas para quem convive com o diabetes. De acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, aproximadamente 70% das amputações de membros inferiores no Brasil são motivadas por complicações da doença, um dado alarmante que reforça a necessidade de vigilância constante. Quando o excesso de açúcar no sangue danifica as paredes das artérias, o fluxo de oxigênio para as extremidades diminui drasticamente, criando um cenário onde pequenas lesões podem evoluir para quadros irreversíveis em pouco tempo.

Muitos pacientes ignoram sinais precoces, acreditando que o desconforto faz parte do envelhecimento ou do cansaço diário. No entanto, o Dr. Josualdo Euzébio explica que a atenção deve começar muito antes do surgimento de qualquer ferida. Segundo o especialista, a perda de sensibilidade e a sensação constante de pés

gelados são indicadores claros de que o sangue não está chegando como deveria. 'A dormência faz com que a pessoa não sinta um sapato apertado ou uma pequena pedrinha, e é justamente essa falta de percepção que abre porta para as úlceras', afirma o cirurgião vascular e endovascular.

Outro sintoma determinante é a claudicação intermitente, caracterizada por dores nas panturrilhas que surgem durante uma caminhada e desaparecem com o repouso. O médico ressalta que esse aviso do corpo sinaliza que as artérias podem estar obstruídas por placas de gordura e cálcio. Além da dor, a observação estética também ajuda no diagnóstico preventivo: a pele dos pés e pernas costuma ficar mais fina, brilhante e com ausência de pelos, refletindo a desnutrição dos tecidos pela falta de irrigação sanguínea adequada.

Para reverter esse quadro e afastar o risco de perda do membro, a medicina avançou significativamente com as técnicas minimamente invasivas. Atualmente, a desobstrução por cateter, conhecida como angioplastia, permite tratar o problema sem a necessidade de grandes cortes. Através de uma pequena punção, o especialista consegue navegar pelo interior dos vasos e restaurar o fluxo sanguíneo. 'Conseguimos levar o sangue de volta à extremidade do pé de forma rápida, o que é fundamental para a cicatrização de qualquer lesão existente e para evitar que novas feridas apareçam', destaca.

A prevenção, contudo, ainda é o melhor caminho e depende diretamente do controle rigoroso da glicemia e de exames de rotina. O acompanhamento periódico com um especialista permite identificar obstruções ainda em estágio inicial, muitas vezes detectadas apenas por meio de um doppler vascular no consultório. Quando o tratamento é feito de forma precoce, as chances de preservar a integridade física e a mobilidade do paciente

são drasticamente maiores, transformando o prognóstico de quem convive com o diabetes.

O cuidado diário deve incluir o exame visual dos pés todas as noites e o uso de calçados adequados que não causem pontos de pressão. Ao notar qualquer alteração na cor da pele ou uma temperatura persistentemente baixa, a recomendação é buscar avaliação especializada imediatamente. Como reforça o Dr. Josualdo, no contexto da saúde vascular, o tempo é um fator determinante para o sucesso de qualquer intervenção, e a detecção precoce continua sendo a ferramenta mais poderosa contra as amputações.

Saiba mais sobre o trabalho do Dr. Josualdo Euzébio:
[@dr.josualdo](#)

Fonte: Dr. Josualdo Euzébio - Cirurgião Vascular e Endovascular

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Continua após a publicidade

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de

estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Notícias Corporativas

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

Home Notícias Corporativas

março 23, 2026

13:52

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores

como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e

inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://dramoncoelho.com/>

Tags SAÚDE E BEM-ESTAR

Octavio Raja gabaglia

21/03/2026

Octavio Raja Gabaglia, o carismático Otavinho, é um nome que ressoa nas praias, encostas e telhados de Búzios. Esse arquiteto genial, conhecido pelo bom papo e pela mente afiada, conseguiu, com engenhosidade, domar os ventos, convidar a luz do sol para habitar as casas com gentileza, além de convencer a paisagem exuberante a fazer parte de sua obra.

Camila Raupp

Eventos, Macaé

Exposição do Mangalarga Marchador termina neste sábado em Macaé com entrada gratuita

21/03/2026

Noticiário das Caravelas

Camila Raupp

Búzios Feed

NOTÍCIAS DE GRAÇA NO SEU CELULAR

As melhores experiências de Búzios em um só lugar! Descubra histórias, dicas e memórias inesquecíveis dessa cidade paradisíaca. Compartilhe seu momento e faça parte dessa viagem!

A Prensa está sempre se adaptando às novas ferramentas de distribuição do conteúdo produzido pela nossa equipe de reportagem. Você pode receber nossas matérias através da comunidade criada nos canais de mensagens eletrônicas Whatsaap e Telegram. Basta clicar nos links e participar, é rápido e você fica por dentro do que rola na Região dos Lagos do Rio de Janeiro.

Matérias Relacionadas

[mailpoet_form id='2']

Brasil

Doenças respiratórias no outono aumentam e exigem atenção com sintomas

23/03/2026

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Redação Prensa de Babel

Búzios

Búzios ganha unidade do Café do Trabalhador na Rasa; inauguração nesta terça (24)

23/03/2026

Redação Prensa de Babel

Eventos, Rio das Ostras

Rio das Ostras anuncia festival com shows gratuitos no aniversário da cidade

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Menopausa: o impacto das mudanças hormonais na saúde das pernas

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Tratamento multidisciplinar auxilia na redução de sintomas como dores e inchaços

Resumo em tópicos:

- A queda nos níveis de estrogênio durante a menopausa altera a estrutura dos vasos sanguíneos e amplia a retenção de líquidos. Esse cenário favorece o surgimento de varizes, condição que atinge quase metade do público feminino no Brasil.
- O Ministério da Saúde e sociedades médicas recomendam um protocolo de cuidado integral para mitigar esses efeitos. A prática de exercícios, melhoria na alimentação, acompanhamento com especialistas e uso de terapias como a compressão garantem o controle das mudanças vasculares.
- As meias de compressão graduada auxiliam no retorno venoso e aliviam a sensação de pernas pesadas. Modelos modernos aliam tecnologia médica e estética para oferecer conforto e praticidade no cotidiano.

A chegada da menopausa é um momento de

redescoberta e novos cuidados. Nesta fase, o corpo feminino passa por transformações profundas que vão além de sintomas conhecidos, como fogacho, insônia e mudanças de humor. As flutuações hormonais típicas do período interferem diretamente no sistema circulatório, podendo provocar a sensação persistente de pernas pesadas, cansaço e inchaço.

De acordo com a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), durante a menopausa, a redução do estrogênio impacta a estrutura dos vasos sanguíneos e favorece a retenção de líquidos. Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, essa mudança hormonal é um dos fatores que explicam porque as varizes atingem 45% das mulheres no Brasil.

Para conviver melhor com a menopausa e o seus efeitos na circulação, o Ministério da Saúde e a **SBACV** recomendam um protocolo de cuidado integral, que tenha como base:

- **Movimentação constante:** a prática regular de exercícios físicos, como caminhadas ou natação, ativa a 'bomba muscular' da panturrilha e ajuda o sangue no retorno ao coração.
- **Atenção à hidratação e à dieta:** a redução do consumo de sal e a hidratação constante auxiliam o trabalho dos rins no controle da retenção hídrica.
- **Acompanhamento médico:** consultas periódicas com o ginecologista e o angiologista garantem que as mudanças vasculares recebam monitoramento desde os primeiros sinais.
- **Mecanismo de compressão:** as meias de compressão graduadas podem ajudar a melhorar a circulação nas pernas e pés, pois aplicam uma pressão maior no tornozelo e auxiliam no retorno do sangue venoso para o coração.

Inovação para o uso diário

A adoção da terapia de compressão graduada nos casos de cuidado relacionado à menopausa requer a avaliação médica prévia. A consulta com o especialista é fundamental para determinar a pressão exata que trará os melhores resultados e conforto à paciente. Com a prescrição em mãos, é possível encontrar no mercado modelos práticos com peças que se integram ao vestuário comum com total naturalidade.

A SIGVARIS GROUP, referência no tratamento de doenças circulatórias, desenvolve soluções de compressão médica de alta qualidade que unem suporte técnico e estética. É uma das empresas que oferecem um amplo portfólio de modelos com diferentes texturas, cores e níveis de compressão que se adequam à rotina dinâmica da mulher na maturidade.

Entre as opções disponíveis, a linha Ever Sheer exemplifica essa versatilidade. Com transparência e uma paleta de seis tons de pele, o produto funciona como uma meia-calça moderna e discreta, o que preserva a autoestima durante o cuidado com a saúde. Para quem busca um suporte mais suave com foco em prevenção e bem-estar diário, a linha Audace também oferece conforto térmico e elegância, elementos que facilitam a adesão ao tratamento a longo prazo.

Escute suas Pernas

Para conscientizar a sociedade sobre os riscos e a importância de se prevenir doenças venosas, a SIGVARIS GROUP lançou a campanha 'Escute Suas Pernas', que visa compartilhar informações de saúde em todos os seus canais. Saiba mais no site oficial sigvaris.com/escutesuaspernas e no perfil sigvarisgroup.brasil nas redes sociais.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Anúncios

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Anúncios

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que

aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

Anúncios

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente

alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias

específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Continua após a publicidade

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de

estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Imagem de Freepik/prostock-studio

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de

estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Este é um conteúdo comercial divulgado pela empresa Dino e não é de responsabilidade do Mundo do Marketing

TAGS

SAÚDE E BEM-ESTAR

COMPARTILHAR ESSE POST

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de

Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Sedentarismo digital: como o uso excessivo de telas adocece o corpo - Na Hora da Notícia

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A conexão constante ao mundo digital está cobrando um preço alto da saúde física. Especialistas alertam para a "síndrome do sedentarismo digital", um fenômeno moderno em que o uso desenfreado de smartphones e computadores mantém o corpo em inércia por horas seguidas. Essa falta de movimento atinge diretamente o sistema circulatório, transformando o hábito de "rolar a tela" em um gatilho para doenças vasculares severas, que vão muito além do simples desconforto estético.

Estase venosa: a falta de caminhada faz com que o sangue se acumule nas pernas, aumentando a pressão interna das veias.

Risco de trombose: a circulação lenta favorece a formação de coágulos (trombos), que podem obstruir o fluxo sanguíneo.

Sinais de alerta: sensação de peso, inchaço persistente e dor nas pernas são os primeiros indicativos de comprometimento vascular.

Ciclo de danos: o hábito de permanecer sentado ou em pé na mesma posição por horas dilata os vasos, originando varizes.

De acordo com o cirurgião vascular Herik Oliveira, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), o problema reside na falha do retorno venoso. Quando passamos muito tempo estáticos utilizando dispositivos eletrônicos, a musculatura da panturrilha - responsável por "bombear" o sangue de volta ao coração - deixa de atuar.

Continua depois da publicidade

"O uso prolongado de celulares e computadores costuma estar associado à falta de movimento. O acúmulo de sangue nas veias das pernas aumenta a pressão venosa, o que leva à dilatação dos vasos e ao surgimento de varizes, provocando dor e edema", explica o médico.

O cenário pode se agravar rapidamente. Além das varizes, a estagnação sanguínea é o ambiente ideal para a formação de trombos.

A trombose venosa é uma das complicações mais temidas do sedentarismo digital, ocorrendo quando o sangue coagula dentro das veias profundas devido à imobilidade. Os sintomas clássicos, como o inchaço repentino e a queimação, não devem ser ignorados, pois refletem a dificuldade do organismo em manter o fluxo vital.

Continua depois da publicidade

Para quem não pode abandonar as telas por questões profissionais ou pessoais, a prevenção é a única saída. Herik Oliveira enfatiza que pequenas mudanças na rotina digital podem salvar a saúde vascular.

A principal recomendação é a interrupção da inércia: levantar-se a cada hora, movimentar os pés e realizar exercícios de elevação de calcanhar, mesmo sentado. “É fundamental praticar atividade física regular, manter-se hidratado e, acima de tudo, policiar a postura e o tempo de permanência na mesma posição”, orienta o especialista. A hidratação adequada também é peça-chave, pois ajuda a manter a viscosidade do sangue em níveis saudáveis, dificultando a formação de coágulos.

Continua depois da publicidade

Propaganda

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Redação Fonte: Agência Dino

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorías pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de

estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Clique aqui e faça parte do nosso grupo no WhatsApp

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Circulação saudável: os hábitos que vão além da hidratação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Gardênia
Cavalcantigardenia.cavalcanti@odia.com.br

Olá, meninas!

A gente até pode achar que beber água resolve tudo, mas quando o assunto é saúde das veias, a história não é tão simples assim. Conversei com a querida Dra. Ana Paula Peclat, médica com título de especialista em Angiologia pela **SBACV**, fica claro que a hidratação tem, sim, seu papel no bom funcionamento da circulação, ajudando a manter o sangue menos viscoso e favorecendo o fluxo nas veias.

Ainda assim, ela está longe de ser a protagonista quando falamos de varizes, sensação de peso nas pernas ou inchaço no fim do dia. Esses sintomas estão muito mais ligados a fatores como genética, rotina e até o tempo que passamos em pé ou sentados - e é aí que entram os cuidados do dia a dia que realmente fazem diferença. Confira o bate-papo que tive com ela abaixo:

A hidratação realmente influencia na saúde das veias?

Sim, mas ela não é o fator principal. Beber água adequadamente ajuda o corpo a manter um volume circulante normal e evita maior hemoconcentração. Isso diminui o risco de formar trombos dentro das veias, pois melhora a viscosidade do sangue. Só que, quando falamos de varizes, os fatores mais importantes são herança genética, idade, gravidez, obesidade, tipo de trabalho exercido (ficar muito tempo em pé ou sentado) e disfunção das válvulas das veias.

Piorar as varizes ou contribuir para a progressão da doença venosa não. A sensação de pernas pesadas tem relação com insuficiência venosa, que gera aumento da pressão dentro das veias, desencadeando a dilatação venosa e consequente sensação de peso nas pernas.

Muitas pessoas relatam “pernas cansadas” no fim do dia. Isso pode ter relação com falta de água no organismo?

“Pernas cansadas” no fim do dia é um sintoma muito típico de sobrecarga venosa, com aumento da pressão dentro das veias. Isso gera dilatação, extravasamento de líquido levando a edema e dor tipo peso nas pernas, que alivia com a posição deitada com os membros elevados. Este sintoma pode surgir após um longo dia de trabalho em pé ou sentado. A desidratação pode aumentar a sensação geral de fadiga, mas, do ponto de vista vascular, ela não costuma ser a principal explicação.

Existe uma quantidade ideal de água por dia para ajudar na circulação sanguínea?

Não existe um número mágico específico para “melhorar as veias”. As referências gerais de ingestão total diária de água variam conforme sexo, clima, atividade física e alimentação. Como orientação populacional, as recomendações de ingestão total giram em torno de cerca de 3,7 litros por dia para homens e 2,7 litros por dia para mulheres, contando água e

líquidos dos alimentos. Na prática, o ideal é manter hidratação regular ao longo do dia, ajustada ao calor, exercício e condições clínicas.

A água ajuda a prevenir problemas como inchaço nas pernas e má circulação?

Ajuda. Beber água não substitui as medidas que realmente têm mais impacto sobre edema e sintomas venosos. Para isso, o que mais ajuda é caminhar, ativar a panturrilha, evitar longos períodos parado, elevar as pernas e usar meias de compressão quando houver indicação. Porém se manter hidratado ajuda a sensação de bem estar.

Quem já tem varizes pode sentir melhora dos sintomas ao aumentar a ingestão de água?

Pode sentir alguma melhora subjetiva se estava mal hidratado, especialmente em dias quentes. Mas, na maioria dos casos, a melhora mais consistente dos sintomas de varizes vem de medidas como compressão, caminhada, controle do peso e redução do tempo parado.

A desidratação pode deixar o sangue mais “grosso” e dificultar a circulação?

Em linguagem simples, sim. A desidratação pode causar hemoconcentração e aumentar a viscosidade sanguínea. Isso não significa que qualquer pouca ingestão de água vá causar trombose, mas fisiologicamente faz sentido dizer que a desidratação deixa o sangue mais concentrado e portanto, menos favorável ao fluxo normal.

Além de beber água, quais outros hábitos simples do dia a dia ajudam a manter a saúde vascular?

Os principais são: caminhar regularmente, contrair a panturrilha ao longo do dia (pode ser ficar na ponta do pé repetidas vezes ao longo do dia ou fazer a dorso flexão do pé), evitar ficar horas seguidas em pé ou sentado, elevar as pernas quando possível, controlar o

peso, não fumar, usar meia de compressão quando houver indicação médica e procurar o especialista para o tratamento adequado.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Água e circulação: o detalhe que muda tudo no seu corpo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: O Diaredacao@odia.com.br

A gente até esquece, mas a água é a bebida mais natural da vida. E por mais automático que seja beber água, vale o lembrete: seu corpo precisa muito dela.

Aproveitando que neste domingo é celebrado o Dia Mundial da Água, conversei com a Dra. Ana Paula Peclat, médica especialista em Angiologia pela **SBACV**, que reforça a importância da hidratação para a circulação: “beber água adequadamente ajuda o corpo a manter um volume circulante normal e evita maior hemoconcentração. Isso diminui o risco de formar trombos dentro das veias, pois melhora a viscosidade do sangue”.

Mas é importante ajustar as expectativas, segundo a Dra.: “quando falamos de varizes, os fatores mais importantes são herança genética, idade, gravidez, obesidade, tipo de trabalho exercido e disfunção das válvulas das veias”, explica.

A sensação de pernas pesadas também não está diretamente ligada à falta de água. “Tem relação com

insuficiência venosa, que gera aumento da pressão dentro das veias”, diz. Já o cansaço no fim do dia é outro clássico: “é um sintoma muito típico de sobrecarga venosa”, comum após longos períodos em pé ou sentado.

Na prática, não existe uma quantidade exata de água que funcione para todo mundo. O ideal é manter hidratação regular ao longo do dia, ajustada à rotina.

E para cuidar da circulação de verdade, vale ir além do copo de água. Caminhar regularmente, evitar longos períodos parado, elevar as pernas e usar meias de compressão quando houver indicação médica fazem diferença.

Beleza sem excesso: a make leve que dominou o tapete vermelho

Sabe aquela maquiagem de tapete vermelho que é linda, mas ao mesmo tempo leve e super natural? É exatamente esse o estilo de Nina Park, uma das maquiadoras mais disputadas de Hollywood.

Queridinha de famosas como Zoë Kravitz, Emma Stone e Mia Goth, ela foge dos excessos e aposta em uma beleza que valoriza o que você já tem. A pele é sempre o grande destaque, com aquele glow natural que parece vir de dentro, nada pesado ou marcado demais.

Outro truque que virou marca registrada são os lábios levemente esfumados, que dão volume de forma sutil e elegante. Nos olhos, a ideia segue a mesma linha: delineados delicados, sombras suaves e, às vezes, só um toque de brilho.

No fim, o segredo é simples e chique: menos produto, mais naturalidade, aquele efeito fresh que a gente ama.

Beleza da Alma

“É fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve

aprender a fazer” - Aristóteles.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Por Dino — São Paulo

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorías pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de

estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

"A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias", comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

"Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal", detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

"Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer", esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

"O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários", afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

"Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida", conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Notícias Corporativas

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que

aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon

Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de

peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Relacionado

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Clique aqui e faça parte do nosso grupo no WhatsApp

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Prevenção e cuidado: o caminho para manter a saúde vascular longe dos quadros de emergência

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Por Haila Almeida - Na passagem do Dia Mundial da Saúde, reforça-se que doenças vasculares podem ser evitadas com acompanhamento regular e mudanças simples na rotina.

O Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril, propõe uma reflexão além do tratamento de doenças. A data convida cada pessoa a pensar sobre como o cuidado diário e a prevenção transformam a relação com o próprio corpo. No campo da saúde vascular, essa mudança de perspectiva é urgente: milhões de brasileiros convivem com sintomas que ignoram ou normalizam, sem saber que pequenas atitudes poderiam evitar o agravamento do quadro.

As doenças vasculares estão entre as condições crônicas mais frequentes no país. A insuficiência venosa, por exemplo, atinge cerca de 45% da população adulta, de acordo com a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular**. Varizes, inchaço, sensação de peso e dor nas pernas tornam-se parte da rotina de tanta gente. O problema é

que esses sinais, quando negligenciados, evoluem para quadros mais sérios, como úlceras varicosas, trombose venosa profunda e embolia pulmonar.

A dificuldade começa justamente quando os sintomas iniciais são silenciosos ou atribuídos ao cansaço do dia a dia. Uma mulher que passa oito horas em pé no trabalho sente as pernas pesadas e acredita ser normal. Um homem com histórico familiar de varizes percebe pequenos vasinhos e não dá importância. O sedentário que começa a sentir câibras noturnas atribui o incômodo à idade. Em todos esses casos, a oportunidade de prevenir complicações futuras se perde.

A prevenção é o que permite ao paciente envelhecer com qualidade, sem precisar correr para o pronto-socorro com uma trombose ou uma ferida na perna. O cuidado com a saúde vascular não começa quando a dor aparece. Ele começa muito antes, na consulta de rotina com um especialista, na avaliação de quem tem pais com varizes, na orientação sobre a atividade física correta, no ajuste da alimentação e da hidratação.

A recomendação que entre as medidas preventivas mais eficazes estão os exercícios físicos adequados. Caminhada, natação, hidroginástica e ciclismo leve fortalecem a panturrilha - estrutura muscular essencial para bombear o sangue de volta ao coração. A hidratação correta mantém a viscosidade do sangue em níveis adequados, reduzindo o risco de formação de coágulos. A alimentação pobre em sódio e rica em fibras evita a retenção de líquidos e o sobrepeso, dois inimigos da circulação.

O uso correto de meias de compressão, quando indicado, também funciona como ferramenta de prevenção para quem passa muito tempo em pé, viaja de avião com frequência ou pratica atividades de impacto. A meia de compressão graduada, prescrita por um especialista, ajuda o sangue a subir das pernas para

o coração. É um cuidado simples, mas que faz diferença enorme no longo prazo.

Cuidar da saúde vascular é um processo contínuo, que envolve escolhas diárias, atenção aos sinais do corpo e visitas regulares ao especialista. Quanto mais cedo esse cuidado começa, maior a chance de manter as pernas saudáveis, livres de dor e de complicações. A melhor notícia é que, na maioria das vezes, a prevenção não exige grandes sacrifícios - apenas consciência e regularidade.

(*) Haila Almeida é médica cirurgiã vascular e fundadora do Instituto Alphaveins, clínica referência em medicina vascular de alta performance.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

Continua após a publicidade

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

Continua após a publicidade

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de

peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

Continua após a publicidade

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://dramoncoelho.com/>

Clique aqui e faça parte do nosso grupo no WhatsApp

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

“A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias”, comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

“Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal”, detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

“Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer”, esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

“O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários”, afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

“Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida”, conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Website: <https://drramoncoelho.com/>

FONTE/CRÉDITOS: DINO

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipidema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

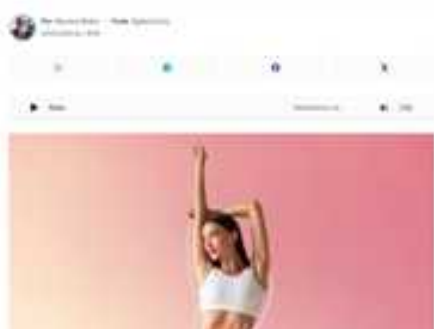
Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



Metabolismo e lipedema exigem olhar integral



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Abordagem multidisciplinar considera hormônios, inflamação e estilo de vida no tratamento. Dr. Ramon Coelho explica como as alterações metabólicas influenciam o acúmulo de gordura e o quadro da doença.

Por DINO

23 mar, 2026

Young Beautiful Woman With Perfect Body In Underwear Posing Over Pink Gradient Background, Slim Female With Drawn Lifting Up Lines On Fit Figure Standing With Raised Arms And Looking Away, Collage

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo

resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de**

Cirurgia Vascular (SBACV), cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV,
SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de
Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Panturrilha forte evita doenças vasculares; veja como exercitá-la

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Camila Santos

A saúde das pernas vai muito além da estética. Para especialistas, a musculatura da panturrilha desempenha um papel vital no sistema circulatório, funcionando como uma verdadeira bomba hidráulica que desafia a gravidade. Quando fortalecida, ela garante que o sangue retorne eficientemente dos membros inferiores ao coração, prevenindo condições crônicas. Por outro lado, a negligência com esse “segundo coração” pode abrir portas para dores, inchaços e o surgimento de varizes.

Entenda

O segundo coração: ao contrair, o músculo da panturrilha pressiona as veias e impulsiona o sangue de volta para a região torácica.

Redução de pressão: esse mecanismo de bombeamento evita que o sangue fique represado nas pernas, diminuindo a pressão venosa interna.

Fatores de risco: o sedentarismo, a imobilização

prolongada e doenças, como artrose, limitam a mobilidade e comprometem a circulação.

Prevenção ativa: exercícios físicos focados na região são a forma mais eficaz de ativar a bomba muscular e garantir a saúde vascular.

A engenharia do retorno venoso

De acordo com o cirurgião vascular Herik Oliveira, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), a analogia com o coração não é exagero. Enquanto o coração bombeia o sangue rico em oxigênio para o corpo, a panturrilha é a principal responsável por “vencer” a gravidade e enviar o sangue desoxigenado de volta para cima.

“Durante a contração muscular, a panturrilha atua como uma bomba, auxiliando no retorno do sangue dos pés e das pernas. Esse mecanismo contribui diretamente para a redução do volume sanguíneo acumulado no interior das veias”, explica o médico.

A panturrilha é conhecida como o “segundo coração” do corpo humano

Quando o sistema falha

O problema surge quando esse “motor” perde potência. O sedentarismo e a fraqueza muscular são os principais vilões, mas Oliveira alerta que o comprometimento pode ter origens clínicas. Condições ortopédicas, como artrose de quadril e joelho, ou doenças neurológicas que incapacitam o movimento, travam o funcionamento dessa bomba.

Sem a pressão muscular adequada, o sangue acaba acumulado nas extremidades. O resultado clínico desse represamento é o aumento da pressão venosa, que dilata os vasos e favorece o surgimento de varizes e edemas (inchaços) persistentes.

Cuidar da alimentação, manter rotina de atividades físicas e evitar o cigarro são medidas que reduzem os riscos de câncer e doenças cardíacas

Fortalecimento como remédio

A recomendação dos especialistas para manter o sistema em dia é clara: movimento. A prática regular de atividades físicas que estimulem a panturrilha - como caminhadas, ciclismo ou musculação específica - é fundamental para manter a funcionalidade vascular.

Ao ativar a musculatura, o indivíduo não apenas melhora a circulação imediata, mas também cria uma proteção a longo prazo contra complicações circulatórias mais graves, garantindo mais qualidade de vida e longevidade para o sistema vascular.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Sedentarismo digital: como o uso excessivo de telas adocece o corpo

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Camila Santos

A conexão constante ao mundo digital está cobrando um preço alto da saúde física. Especialistas alertam para a “síndrome do sedentarismo digital”, um fenômeno moderno em que o uso desenfreado de smartphones e computadores mantém o corpo em inércia por horas seguidas. Essa falta de movimento atinge diretamente o sistema circulatório, transformando o hábito de “rolar a tela” em um gatilho para doenças vasculares severas, que vão muito além do simples desconforto estético.

Entenda os riscos do sedentarismo digital

Estase venosa: a falta de caminhada faz com que o sangue se acumule nas pernas, aumentando a pressão interna das veias.

Risco de trombose: a circulação lenta favorece a formação de coágulos (trombos), que podem obstruir o fluxo sanguíneo.

Sinais de alerta: sensação de peso, inchaço persistente

e dor nas pernas são os primeiros indicativos de comprometimento vascular.

Ciclo de danos: o hábito de permanecer sentado ou em pé na mesma posição por horas dilata os vasos, originando varizes.

O impacto mecânico nas veias

De acordo com o cirurgião vascular Herik Oliveira, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**), o problema reside na falha do retorno venoso. Quando passamos muito tempo estáticos utilizando dispositivos eletrônicos, a musculatura da panturrilha - responsável por “bombear” o sangue de volta ao coração - deixa de atuar.

“O uso prolongado de celulares e computadores costuma estar associado à falta de movimento. O acúmulo de sangue nas veias das pernas aumenta a pressão venosa, o que leva à dilatação dos vasos e ao surgimento de varizes, provocando dor e edema”, explica o médico.

Varizes são veias superficiais dilatadas, tortuosas e alongadas, geralmente nas pernas, causadas por insuficiência venosa e falha nas válvulas que impedem o refluxo sanguíneo

Do desconforto à trombose

O cenário pode se agravar rapidamente. Além das varizes, a estagnação sanguínea é o ambiente ideal para a formação de trombos.

A trombose venosa é uma das complicações mais temidas do sedentarismo digital, ocorrendo quando o sangue coagula dentro das veias profundas devido à imobilidade. Os sintomas clássicos, como o inchaço repentino e a queimação, não devem ser ignorados, pois refletem a dificuldade do organismo em manter o fluxo vital.

A sensação de pernas cansadas está relacionada a problemas na circulação sanguínea

Como quebrar o ciclo vicioso

Para quem não pode abandonar as telas por questões profissionais ou pessoais, a prevenção é a única saída. Herik Oliveira enfatiza que pequenas mudanças na rotina digital podem salvar a saúde vascular.

A principal recomendação é a interrupção da inércia: levantar-se a cada hora, movimentar os pés e realizar exercícios de elevação de calcanhar, mesmo sentado. “É fundamental praticar atividade física regular, manter-se hidratado e, acima de tudo, policiar a postura e o tempo de permanência na mesma posição”, orienta o especialista. A hidratação adequada também é peça-chave, pois ajuda a manter a viscosidade do sangue em níveis saudáveis, dificultando a formação de coágulos.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

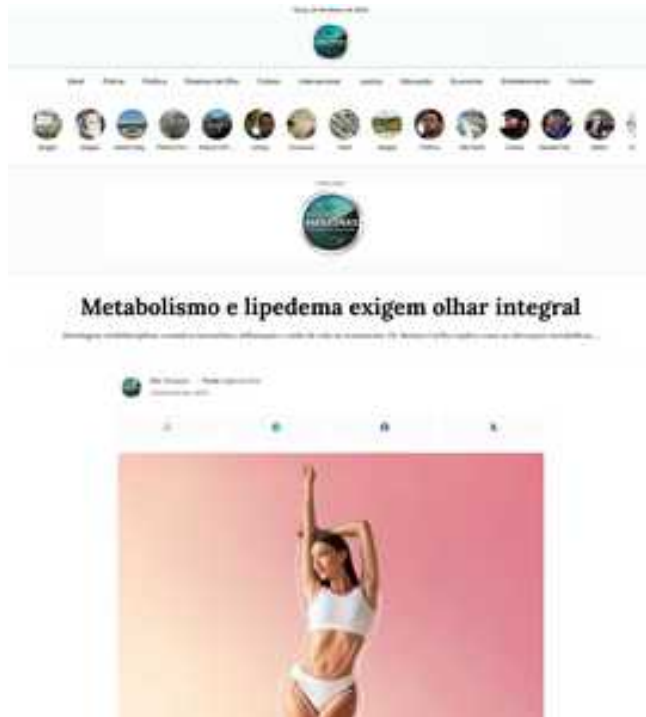
'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Artigo: médica vascular e seu protagonismo na saúde da mulher

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

No Brasil, desde o final da primeira década deste século, há mais mulheres do que homens ingressando na Medicina. Em 2024, do total de formandos, 60% eram mulheres. A atuação nas especialidades cirúrgicas, entretanto, ainda é predominantemente masculina, embora a participação feminina esteja aumentando gradualmente.

Segundo dados da série Demografia Médica no Brasil, há uma tendência clara de crescimento na proporção de cirurgiãs vasculares, com a participação feminina mais que dobrando em menos de 20 anos.

Ano Mulheres na Cirurgia Vascular

2005 10-12%

2010 15-18%

2015 20-23%

2020 25-27%

2023 27-28%

Isso faz da Cirurgia Vascular uma das carreiras cirúrgicas com maior presença feminina no Brasil:

Cirurgia Vascular: 27,6% mulheres Cirurgia Plástica: 25% Cirurgia Geral: 23% Neurocirurgia: 9% Ortopedia: 7%

No futuro próximo, o avanço das mulheres na Cirurgia Vascular tende a continuar em ascensão. Ainda segundo a Demografia Médica no Brasil, havia em 2024 aproximadamente 395 médicos em residência de Cirurgia Vascular no país. Estudos e levantamentos associados à especialidade indicam que aproximadamente 35-40% dos residentes são mulheres.

Ao longo da minha trajetória na especialidade, iniciada em 1999, quando ingressei na residência da Disciplina de Cirurgia Vascular e Endovascular do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, instituição à qual permaneço vinculado até os dias de hoje, tenho testemunhado essa revolução na representatividade das mulheres na especialidade. São muitas residentes e médicas assistentes que têm se destacado na assistência, no ensino e na pesquisa deste e de outros serviços de formação técnica e acadêmica por todo o país.

Se há um número crescente de angiologistas e cirurgiãs vasculares cuidando, há também muitas mulheres necessitando de cuidados com a saúde vascular. Considerando que a idade faz aumentar o risco de doenças circulatórias, a maior expectativa de vida das mulheres é parte da explicação para a predominância do sexo feminino na prevalência de algumas dessas enfermidades. Fatores hormonais e gravidez fazem com que até 70% dos pacientes com insuficiência venosa sejam do sexo feminino. A proporção de mulheres vítimas de doenças arteriais também tem apresentado crescimento, de modo que, em populações idosas, muitas séries mostram leve predominância feminina. O climatério, período de transição entre a fase reprodutiva

e a fase pós-menopausa, é um dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares.

A maior participação das mulheres no exercício da Angiologia e da Cirurgia Vascular é fundamental em todos os aspectos que regem nossa especialidade. Essa visão é muito viva na **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), onde essa evolução se reflete na presença cada vez mais ativa de médicas em comissões científicas, atividades acadêmicas e espaços de decisão. Na atual gestão da **SBACV-SP**, que tenho a honra de presidir, metade das diretorias é comandada por mulheres. Sempre que o mérito imperar como critério de seleção, a mulher tem espaço garantido.

Neste mês da mulher, a reflexão vai além das homenagens. Homenagens são importantes, mas ações concretas são muito mais. O reconhecimento à capacidade profissional da mulher e, mais ainda, o respeito à sua autonomia e independência, são valores sagrados e indissociáveis dos princípios mais básicos de direitos humanos. Que tenhamos a coragem de defender e disseminar esses valores não apenas neste mês simbólico, mas durante todos os dias de nossas vidas.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

Publicidade

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

“A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias”, comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

“Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal”, detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

“Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer”, esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e

equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

“O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários”, afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

“Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida”, conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Website: <https://drramoncoelho.com/>

FONTE/CRÉDITOS: DINO

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Outono e procedimentos estéticos: 7 tratamentos faciais e corporais ideais para a estação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Com a chegada das temperaturas mais amenas, o outono se torna um período estratégico para investir em cuidados estéticos e cirurgias. A menor intensidade da radiação solar e o clima mais fresco favorecem a recuperação e reduzem riscos de complicações no pós-procedimento. Por isso, muitos tratamentos que exigem tempo de recuperação ou maior proteção solar costumam ser realizados nessa época do ano.

De acordo com a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, as condições climáticas da estação contribuem diretamente para uma recuperação mais confortável. Além disso, o inchaço tende a ser menor e o processo de cicatrização ocorre de forma mais tranquila.

A seguir, profissionais da área médica destacam sete procedimentos faciais e corporais que ganham destaque durante o outono.

Hidrodermoabrasão: hidratação e renovação da pele

O clima mais seco pode provocar ressecamento

cutâneo. Nesse contexto, procedimentos de limpeza profunda e hidratação se tornam aliados importantes. Um exemplo é o HydraFacial, que combina extração de impurezas com infusão de ativos hidratantes.

Segundo a dermatologista Flávia Brasileiro, o tratamento ajuda a melhorar a textura, o viço e a maciez da pele, sem necessidade de afastamento das atividades diárias. Assim, funciona como um cuidado intensivo realizado em consultório.

Volnewmer: estímulo de colágeno sem agulhas

A radiofrequência monopolar Volnewmer atua no aquecimento da derme e promove reorganização das fibras de colágeno. Como resultado, a pele ganha mais densidade e elasticidade.

De acordo com a dermatologista Paola Pomerantzeff, o procedimento é indolor e não exige tempo de recuperação. Por isso, tornou-se uma alternativa prática para quem busca melhorar a qualidade da pele.

Rinoplastia: recuperação mais confortável no clima ameno

A Rinoplastia ultrassônica é uma das cirurgias mais realizadas nessa estação. A técnica utiliza vibrações ultrassônicas para tratar a estrutura óssea do nariz de forma mais precisa.

De acordo com o cirurgião plástico Paulo Rubez, o método tende a reduzir inchaço e desconforto no período pós-operatório. Além disso, a recuperação costuma ocorrer de forma mais rápida.

Deep Plane Facelift: rejuvenescimento facial com abordagem mais profunda

Conhecido como uma evolução do lifting tradicional, o

Deep Plane Facelift atua em camadas mais profundas da face, promovendo reposicionamento dos tecidos.

A indicação costuma ocorrer em casos de flacidez e sinais de envelhecimento facial. Nesse sentido, tecnologias que estimulam a produção de colágeno podem ser utilizadas antes ou depois do procedimento, contribuindo para melhores resultados.

Megaderme Duo: tecnologia para tratar celulite

Para quem deseja melhorar o aspecto da celulite, a tecnologia Megaderme Duo atua em camadas profundas da pele.

Segundo o dermatologista Abdo Salomão Jr., o procedimento estimula colágeno, contribui para a melhora da textura da pele e auxilia na redução da gordura localizada. Assim, favorece um aspecto mais uniforme da região tratada.

Unyque Pro: alternativa para flacidez corporal

A tecnologia Unyque Pro combina diferentes métodos em uma única sessão. O protocolo estimula colágeno e melhora a circulação sanguínea.

De acordo com o dermatologista Renato Soriani, o tratamento promove melhora progressiva da firmeza da pele e pode contribuir para um efeito lifting.

Tratamento de varizes: cuidados favorecidos pelo clima mais frio

O outono e o inverno também favorecem o tratamento de varizes, já que o uso de roupas mais fechadas protege a pele da exposição solar. Por consequência, o risco de manchas durante a recuperação diminui.

A cirurgia vascular Aline Lamaita explica que as temperaturas mais baixas tornam o uso de meias de compressão mais confortável e contribuem para o bom funcionamento da circulação.

Fontes:

Abdo Salomão Jr. - Doutor em Dermatologia pela USP (Universidade de São Paulo). É sócio efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), membro da American Academy of Dermatology (AAD), da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia e do Colégio Ibero Latino Americano de Dermatologia. Professor universitário, ministra aulas em congressos nacionais e internacionais. Diretor da Clínica Dermatológica Abdo Salomão Junior. CRM informado no release. Instagram: @drabdosalomao

Beatriz Lassance - Cirurgiã plástica formada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, com residência em cirurgia plástica na Faculdade de Medicina do ABC. Trabalhou no Onze Lieve Vrouwe Gasthuis, em Amsterdã (Holanda). É membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, da International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS) e da American Society of Plastic Surgery. Instagram: @drabeatrizlassance

Paolo Rubez - Cirurgião plástico formado pela UNIFESP. É membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCEP), da Associação Brasileira de Cirurgia Plástica (BAPS), da International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS) e da American Society of Plastic Surgery (ASPS). Mestre em Cirurgia Plástica pela Escola Paulista de Medicina da UNIFESP. Instagram: @drpaolorubez

Aline Lamaita - Cirurgiã vascular, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (**SBACV**). Também integra a Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia e o American College of Phlebology. Formada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, possui título de especialista em Cirurgia Vascular pela Associação Médica Brasileira / Conselho Federal de Medicina. CRM e RQE informados no release. Instagram: @alinelamaita.vascular

Renato Soriani - Dermatologista membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e membro

efetivo da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica (SBCD). Mestre em Dermatologia pela USP. Atua como CEO da Renascence Dermatologia, em Ribeirão Preto (SP), e participa de congressos nacionais e internacionais. CRM informado no release. Instagram: @renatosoriani.dermato

Paola Pomerantzeff - Dermatologista, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica (SBCD). Possui mais de 10 anos de atuação em dermatologia clínica e participa regularmente de congressos e simpósios nacionais e internacionais. CRM e RQE informados no release. Instagram: @drapaoladermatologista

Flávia Brasileiro - Dermatologista, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, com mais de 20 anos de atuação em dermatologia e cosmiatria. Formada em Medicina pela Universidade do Oeste Paulista, realizou residência em Clínica Médica e Dermatologia. Participa periodicamente de congressos e eventos científicos da área. CRM e RQE informados no release. Instagram: @flaviabrasileirodermato

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV

Nutrição adequada, atividade física e cuidado integrado favorecem a boa circulação

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Em 31 de março, Dia da Saúde e Nutrição, a atenção à qualidade da alimentação assume papel central na preservação da circulação sanguínea e do bem-estar ao longo da vida. O padrão alimentar interfere diretamente no funcionamento dos vasos, no equilíbrio de líquidos do organismo e nos processos inflamatórios associados a doenças vasculares.

Segundo o diretor de Defesa Profissional da **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**), Dr. Michel Nasser, alguns excessos comuns prejudicam a saúde venosa. “O consumo elevado de sal favorece retenção de líquidos. Açúcar em excesso e alimentos ultraprocessados estimulam inflamação e impactam negativamente os vasos sanguíneos. Em sentido oposto, uma dieta rica em fibras, vitamina C, flavonoides e ômega-3 contribui para o equilíbrio circulatório”, explica.

A hidratação adequada também é fundamental, com recomendação média de 30 a 35 ml de água por quilo

de peso ao dia, ajustada às características individuais.

Nesse contexto, o cuidado com a alimentação ganha abordagem multidisciplinar, que pode envolver nutricionista e médico vascular para definição segura de estratégias compatíveis com o estado de saúde de cada pessoa, especialmente na presença de varizes, inchaço recorrente ou histórico de trombose.

Movimento adequado complementa a proteção da circulação

Além da nutrição equilibrada, a movimentação corporal favorece o retorno do sangue ao coração. A panturrilha atua como um “coração periférico”, responsável por impulsionar o fluxo venoso a partir dos membros inferiores.

Entre os estímulos eficazes estão elevação dos calcanhares, flexão e extensão dos tornozelos, caminhadas de cinco a dez minutos, agachamentos leves com apoio e alongamentos da panturrilha. Mesmo uma pequena quantidade de repetições bem executadas já contribui para a circulação.

A orientação geral é a interrupção de períodos prolongados na mesma posição, com mobilidade por três a cinco minutos a cada hora, além de caminhada diária de 20 a 30 minutos. Permanência prolongada sem movimento reduz a eficiência do retorno venoso e favorece sintomas como inchaço e sensação de peso nas pernas.

A definição do tipo, intensidade e frequência da atividade também pode exigir avaliação integrada, com participação de profissional de educação física, médico vascular e, quando necessário, outras especialidades, garantindo prática segura, sobretudo para quem já possui diagnóstico prévio.

Uso correto da meia de compressão evita equívocos frequentes

A meia elástica constitui recurso terapêutico relevante em diversas condições circulatórias, porém requer definição adequada de tamanho, modelo e grau de compressão conforme cada situação clínica.

“Transformar a meia em solução universal para qualquer inchaço representa erro comum. Quando a escolha não corresponde à necessidade do paciente, podem surgir desconforto, efeito de garroteamento e agravamento do quadro”, alerta Dr. Michel Nasser.

O especialista também chama atenção para o uso de medicamentos destinados à circulação sem orientação profissional, prática que pode mascarar sintomas e atrasar diagnósticos importantes.

De acordo com o diretor da **SBACV-SP**, não existe medida isolada capaz de preservar a circulação. “A saúde vascular resulta da soma entre alimentação equilibrada, hidratação adequada, movimento regular, uso correto de terapias compressivas quando indicadas e atenção contínua aos sinais do organismo. Esse conjunto reduz sintomas, previne complicações e melhora a qualidade de vida”, conclui.

Sobre a **SBACV-SP**

A **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular** - Regional São Paulo (**SBACV-SP**) é uma entidade sem fins lucrativos que representa os médicos que atuam nas especialidades de Angiologia e de Cirurgia Vascular no estado de São Paulo. A instituição tem como missão levar informação de qualidade sobre saúde vascular à população.

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Website: <https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Siga nossas redes sociais:

Instagram Facebook Entrar no grupo

Clique aqui e faça parte do nosso grupo no WhatsApp

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Imagem de Freepik/prostock-studio Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

DINO 23/03/2026 13:33

compartilhe SIGA NO

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida

contemporâneos especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis

de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do

lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Website: <https://drramoncoelho.com/>

compartilhe

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

Metabolismo e lipedema exigem olhar integral

[Link original](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O metabolismo é o conjunto de reações do organismo que transformam os nutrientes dos alimentos em energia, participam da síntese e da quebra de moléculas e ajudam a manter o corpo em funcionamento. Esse processo garante o gasto calórico ao longo do dia e, quando desacelera, o excesso de calorias pode se acumular como gordura, elevando o peso.

Um estudo publicado pela Scielo Brasil aponta que a síndrome metabólica tem alta prevalência na população adulta brasileira e está diretamente associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo e alterações nos níveis de glicose e lipídios no sangue, configurando um importante problema de saúde pública.

Os dados reforçam que hábitos de vida contemporâneos - especialmente a inatividade física e a alimentação inadequada - contribuem para o desenvolvimento de alterações metabólicas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e complicações crônicas, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida mais saudável.

O Dr. Ramon Coelho, médico pós-graduado em nutrologia, destaca as alterações metabólicas como um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos e um problema de saúde pública. Ele observa que, em sua prática clínica, muitos pacientes vivem em um estado de metabolismo desorganizado, comprometendo a energia, composição corporal, saúde hormonal e acelerando processos de envelhecimento.

'A rotina moderna, marcada por sedentarismo, alimentação ultraprocessada, noites mal dormidas e níveis elevados de estresse, cria um cenário biológico propício para a desorganização metabólica. Isso pode se manifestar por meio de ganho de peso persistente, dificuldade para emagrecer, fadiga constante, alterações hormonais, inflamação crônica ou alterações metabólicas como resistência à insulina e dislipidemias', comenta o médico.

Um estudo publicado pela ResearchGate aponta que uma vida sedentária aumenta significativamente as chances de desenvolver síndrome metabólica, enquanto outro artigo, publicado na National Library of Medicine, destaca que distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono, e o desalinhamento circadiano contribuem para alterações metabólicas, incluindo resistência à insulina, hipertensão, dislipidemia e aumento do risco cardiovascular.

'Esses fatores atuam de forma silenciosa e cumulativa no organismo. A privação de sono, por exemplo, altera hormônios fundamentais para o controle do apetite e da saciedade, como leptina e grelina, além de prejudicar a sensibilidade à insulina. O estresse crônico eleva níveis de cortisol, um hormônio que, quando persistentemente alto, favorece acúmulo de gordura visceral, inflamação e piora da composição corporal', detalha o Dr. Ramon Coelho.

O médico acrescenta que o sedentarismo reduz a eficiência metabólica das células musculares, que são

grandes responsáveis pelo uso da glicose e pela regulação energética do corpo. Esse conjunto de fatores cria um ambiente metabólico desfavorável, caracterizado por inflamação de baixo grau, alterações hormonais e perda da capacidade do organismo de responder adequadamente aos estímulos metabólicos.

De acordo com o Dr. Ramon Coelho, a composição corporal é profundamente influenciada por fatores hormonais, inflamatórios e metabólicos, e as alterações em hormônios como insulina, cortisol, hormônios tireoidianos e hormônios sexuais podem alterar a forma como o organismo armazena e utiliza energia. Por isso, olhar apenas para calorias não resolve o problema. É necessário compreender o contexto metabólico do paciente.

'Além disso, processos inflamatórios crônicos e alterações na microbiota intestinal também influenciam mecanismos de fome, saciedade e metabolismo energético. Muitas pessoas convivem com um metabolismo metabolicamente resistente - ou seja, o organismo tende a preservar gordura e reduzir o gasto energético, mesmo quando a pessoa tenta emagrecer', esclarece.

Obesidade e lipedema

Segundo a **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)**, cerca de 11% das mulheres apresentam lipedema - doença vascular crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura e inchaço em pernas e braços, com dor, hematomas e fragilidade capilar. O tratamento multidisciplinar pode melhorar os sintomas em até 58%.

O Dr. Ramon Coelho explica que o tecido adiposo do lipedema apresenta características inflamatórias específicas, o que torna o manejo da condição mais complexo do que simplesmente promover perda de peso. Por isso, o tratamento exige uma abordagem que considere metabolismo, inflamação, circulação e equilíbrio hormonal, além de estratégias terapêuticas específicas para o tecido afetado.

'O lipedema tem forte relação com fatores hormonais e processos inflamatórios. Muitas pacientes relatam início ou piora dos sintomas em momentos de transição hormonal, como puberdade, gravidez ou menopausa. Geralmente existe uma rede de fatores metabólicos interligados por trás disso. Se não procurarmos entender o que está acontecendo com o metabolismo, os resultados tendem a ser limitados ou temporários', afirma o profissional.

Conforme relata o médico, esse processo pode envolver ajustes nutricionais, reorganização do estilo de vida, correções hormonais quando indicadas, terapias metabólicas e tecnologias médicas que auxiliam na recomposição corporal e no controle inflamatório.

'Cada paciente possui uma história metabólica única e buscar avaliar o organismo como um sistema, de modo integral, possibilita ao profissional, a partir dessa visão mais ampla, identificar quais fatores estão contribuindo para o desequilíbrio metabólico e estruturar uma estratégia terapêutica individualizada. O objetivo é restaurar o funcionamento saudável do metabolismo e promover longevidade com qualidade de vida', conclui o Dr. Ramon Coelho.

Para saber mais, basta acessar:
<https://drramoncoelho.com/>

Assuntos e Palavras-Chave: SBACV - SBACV, SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular