



Lipedema: la enfermedad poco conocida que afecta a cerca del 18% de las mujeres

Especialistas del Instituto Lipedema Chile destacan que la dieta y el tratamiento integral son claves para reducir el dolor, la inflamación y las limitaciones provocadas por esta condición crónica, frecuentemente confundida con obesidad.

María Paz Rivera
 prensa@latribuna.cl

Chile, según datos proporcionados por el Instituto Lipedema Chile, aunque no existen cifras exactas sobre su prevalencia nacional.

Se trata de una enfermedad crónica y progresiva que afecta principalmente a mujeres y a menudo se subdiagnostica debido al desconocimiento médico y social.

¿QUÉ ES EL LIPEDEMA?

Esta condición médica se caracteriza por la acumulación desproporcionada de grasa en los brazos y las piernas, que no

desaparece con dietas tradicionales ni ejercicio, según define el Instituto Lipedema Chile.

Los síntomas no se limitan a la alteración de la apariencia física, sino que incluyen dolor, sensación de pesadez, moretones frecuentes e incluso dificultad para caminar.

El impacto emocional también es significativo. Muchas pacientes relatan sentimientos de frustración al no entender por qué sus esfuerzos no logran resultados visibles, lo que genera un ciclo de incomprensión y aislamiento.

LA ALIMENTACIÓN COMO ALIADA

Aunque no existe una cura definitiva, la alimentación adecuada cumple un papel fundamental en el manejo de los síntomas de la enfermedad.

"El consumo de ultraprocesados, frituras, alcohol y azúcares refinados agrava la inflamación del tejido adiposo y aumenta las molestias. En cambio, una dieta natural, rica en frutas, verduras, proteínas magras y técnicas de cocción saludables, puede marcar una diferencia real en la calidad de vida", explica Jimena Ríos, nutricionista del Instituto Lipedema Chile.

Según la especialista, el desafío no se relaciona únicamente con bajar de peso, sino también con disminuir la inflamación y la retención de líquidos que acompañan a la enfermedad.

Por eso recomienda optar por preparaciones caseras, reducir la sal, mantener una buena hidratación y diseñar un plan alimenticio personalizado.

Ríos enfatiza un punto clave: no existen dietas universales



SE ESTIMA QUE ENTRE el 11% y 18% de las mujeres podrían verse afectadas por esta condición en Chile.

para el lipedema. Cada organismo responde de manera distinta y las restricciones sin supervisión médica — como eliminar el gluten o los lácteos de manera arbitraria — pueden terminar siendo más dañinas que beneficiosas.

MÁS ALLÁ DE LA DIETA: TRATAMIENTO INTEGRAL

El abordaje del lipedema no puede limitarse únicamente a la nutrición. Los expertos señalan que se trata de una enfermedad que requiere un tratamiento multidisciplinario.

Esto significa que la paciente debe ser acompañada no solo por nutricionistas, sino también por kinesiólogos, psicólogos y médicos especialistas.

La kinesiólogía cumple un papel importante en la mejora de la movilidad y la reducción del dolor mediante terapias descongestivas. La psicología, en tanto, ayuda a sobrellevar el impacto emocional que provoca convivir con una enfer-

medad crónica muchas veces invisibilizada.

En casos más avanzados, los equipos médicos pueden optar por tratamientos quirúrgicos, siempre como parte de un plan integral.

DESCONOCIMIENTO Y CONFUSIÓN

El Instituto Lipedema Chile se ha transformado en un referente nacional para mejorar la calidad de vida de las pacientes y ofrecer respuestas a una enfermedad que por mucho tiempo fue invisibilizada.

"Muchas mujeres han escuchado durante años que su problema era la obesidad o que simplemente no hacían suficiente ejercicio. El lipedema no es culpa de las pacientes y tampoco desaparece con las medidas tradicionales. Aquilo importante es entregarles herramientas reales para que puedan sentirse mejor y recuperar parte de su bienestar", agrega la nutricionista del instituto.



LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE y el acompañamiento profesional son claves para mejorar la calidad de vida.