

VERIFICAR A EFICÁCIA DA CRIOLIPOLISE NA GORDURA LOCALIZADA: REVISÃO SISTEMÁTICA

MARTINS; Julia.¹

RESUMO

A criolipólise é uma técnica não invasiva utilizada no tratamento da gordura localizada, baseada no resfriamento controlado das células adiposas. O procedimento promove a cristalização das células de gordura, levando à sua destruição por apoptose (morte celular programada) sem danificar os tecidos adjacentes. Após o tratamento, o organismo elimina naturalmente os resíduos celulares através do sistema linfático ao longo de algumas semanas. A criolipólise é indicada para áreas de acúmulo de gordura que são resistentes à dieta e exercícios, como abdômen, flancos, coxas e braços.

Estudos indicam que a criolipólise pode reduzir de 20% a 25% da gordura localizada na região tratada, com resultados visíveis a partir de 2 a 3 meses após a sessão. O tratamento é geralmente bem tolerado, com efeitos colaterais leves e temporários, como vermelhidão, dormência e hematomas na área tratada. Por ser uma alternativa não cirúrgica à lipoaspiração, a criolipólise tornou-se uma opção popular entre pacientes que buscam redução de gordura sem tempo de recuperação significativo.

PALAVRAS-CHAVE: Gordura, abdômen, frio, crioterapia.

1. INTRODUÇÃO

A criolipólise é um procedimento estético que tem como objetivo reduzir a gordura localizada em áreas específicas do corpo, como abdômen, coxas, braços e quadris. É uma alternativa para pessoas que, mesmo com dieta e exercícios, não conseguem eliminar esses depósitos de gordura.

O tratamento, popularmente chamado de “lipo sem cortes”, utiliza a baixa temperatura para destruir as células de gordura, aproveitando o fato de que essas células são mais sensíveis ao frio do que outros tipos de tecidos.

Durante a sessão, um aparelho é colocado na área a ser tratada, que realiza uma sucção da pele e aplica temperaturas que variam entre -7°C e -10°C. Esse processo dura em média uma hora, tempo necessário para que o resfriamento provoque a destruição das células adiposas. Depois, essas células são eliminadas naturalmente pelo corpo ao longo das semanas seguintes.

Para que o procedimento seja seguro, é essencial que seja feito por profissionais qualificados, utilizando equipamentos devidamente certificados. Quando isso não

acontece, há o risco de complicações, como queimaduras severas. Após a aplicação, uma massagem é feita na área tratada para auxiliar na fragmentação das células de gordura e potencializar os resultados do tratamento.

A criolipólise age congelando as células de gordura, o que gera uma resposta inflamatória no local, levando à apoptose, ou seja, a morte programada dessas células. Após isso, o corpo elimina naturalmente as células destruídas por meio do sistema linfático, em um processo chamado fagocitose, no qual os glóbulos brancos “consomem” as células de gordura mortas.

Durante o tratamento tradicional, algumas pessoas podem sentir dor no momento em que o aparelho suga a pele, como se fosse um beliscão intenso, mas essa sensação geralmente diminui rapidamente devido à dormência causada pelo frio. Após o procedimento, pode ocorrer dor, sensação de queimação, vermelhidão, inchaço, hematomas, sensibilidade ou dormência na área tratada, sintomas que podem durar alguns dias ou então até mesmo semanas.

Para reduzir os riscos de complicações, é recomendado que o intervalo entre sessões seja de aproximadamente 90 dias, já que realizar sessões muito próximas pode desencadear uma resposta inflamatória exagerada. A criolipólise não é adequada para algumas pessoas, como gestantes, lactantes, crianças, indivíduos com obesidade ou alergia ao frio, hérnia na área a ser tratada, doença da aglutinina fria e neuropatia. Além disso, o procedimento deve ser evitado em áreas com pele flácida, feridas, cortes, cicatrizes, varizes, dermatites, eczema, psoríase ou outras lesões e inflamações na pele.

A gordura localizada se refere ao acúmulo de gordura em áreas específicas do corpo, como barriga, quadris, pernas, culote, coxas e costas. As principais causas desse acúmulo incluem: alterações hormonais, que podem aumentar a quantidade de células de gordura, sendo que as mulheres são mais propensas a isso devido às maiores flutuações hormonais; o avanço da idade, que desacelera o metabolismo e facilita o acúmulo de gordura; uma dieta desequilibrada, com excesso de alimentos ricos em gorduras, carboidratos e industrializados, o que geralmente leva ao aumento de gordura, especialmente na região abdominal; e o sedentarismo, pois a falta de atividade física impede a queima de gordura acumulada. Além disso, fatores genéticos também influenciam, sendo comum que membros de uma mesma família tenham o hábito de acumular gordura nas mesmas regiões do corpo.

Neste trabalho tenho como objetivo principal verificar a eficácia da criolipolise na gordura localizada, por meio de uma revisão bibliográfica, observando o tempo de aplicação, a temperatura utilizada e o tempo de procedimento.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Inicialmente a criolipolise era utilizada pelos fisioterapeutas no tratamento das áreas de ortopedia e traumatologia e, atualmente, é utilizada para fins estéticos no combate da gordura localizada através da criolipolise. (Nascimento et al, 2019).

Segundo Braz et al (2017) Criolipolise uma técnica que utiliza baixas temperaturas para eliminar a gordura localizada. Trata-se de um procedimento não invasivo, indicado para pessoas que tenham gordura localizada, não sobrepeso. A técnica consiste no resfriamento controlado e localizado do adipócito, por um período de 40 a 60 minutos, com temperaturas acima do congelamento, porém, abaixo da temperatura corporal normal. Este congelamento leva à cristalização dos lipídios encontrados dentro do citoplasma dos adipócitos, causando à inviabilidade dessas células, resultando em uma paniculite localizada, ou seja, uma inflamação no tecido adiposo, e a apoptose (morte) das células, ocasionado por um processo de digestão controlada, onde os macrófagos serão responsáveis pela digestão e remoção de células lesadas, sem provocar alteração do microambiente celular.

Gordura localizada é a gordura que fica acumulada em uma região do corpo, como barriga, quadril, pernas, culote, coxas e costa. As principais causas de gordura localizada são: Variações hormonais capazes de estimular a duplicação das células de gordura, sendo mais fácil a gordura acumular nas mulheres devido às maiores variações de hormônios, idade, já que o metabolismo fica mais lento à medida que a pessoa envelhece, havendo maior acúmulo de gordura; Alimentação inadequada rica em gordura, carboidratos e alimentos industrializados, sendo principalmente notado o acúmulo de gordura na região abdominal, sedentarismo, isso porque não há uso dos depósitos de gordura, permanecendo acumulada no corpo. Além disso, a genética pode influenciar no

acúmulo de gordura, de forma que é comum observar pessoas da mesma família com gordura acumulada na mesma região do corpo. (PINHEIRO, 2024)

3. METODOLOGIA

Esta revisão de literatura apresenta resultados da eficácia da criolipólise na gordura localizada. Ao conduzir a pesquisa em sites como Pubmed, Google acadêmico, Scielo, foram selecionados artigos do ano de 2015 a 2024. Busquei artigo que fosse concentrado no tema proposto ou seja no resultado da criolipólise na gordura localizada. Neste estudo busco a observar o número de sessões realizadas, a grau a ser atingido e qual o tempo de procedimento.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Almeida et al (2015), trataram 251 pessoas com a criolipólise, com variação de idade entre 13 a 71 anos, com mais de 80% das pessoas satisfeitas com o procedimento. Já Nascimento et al (2019) trataram 36 pessoas com a idade média de 33 anos.

Podemos observar que Almeida et al (2015) trataram pessoas de várias idades isso nos mostra que os resultados não são tão significativos outrora que uma pessoa de 13 anos para uma de 71 anos o metabolismo é totalmente diferente. Já Nascimento et al (2019) trataram pessoas de idades parecidas, e somente 1% das pessoas tratadas aumentaram seu peso corpóreo.

Silva e et al (2021) apresentaram resultados significativos com a combinação de tempo de 30 a 70 minutos e temperaturas variáveis (-5 e -8°). E Nascimento et al (2019) usou a combinação de 60 minutos a uma temperatura aproximada entre (-5 e -10°C). Já Braz et al (2017) usou a combinação de 60 minutos a uma temperatura média de (-5 a -15 °C). Observamos que o tempo de aplicação pode variar de 50 a 70 minutos, já na temperatura a mínima a ser usada nestes estudos foi de -5 °C;

Braz et al (2017) fala que após a aplicação, as voluntárias poderão apresentar vermelhidão, pequenos hematomas, formigamentos ou dormência na área tratada, ressaltando que são apenas efeitos temporários.

Já Almeida et al (2015) diz que todos os seus pacientes apresentaram dor tardia com duração de dois a três dias após o procedimento, facilmente controlada, entretanto por analgesia com codeína 30mg associada à paracetamol 500mg e os casos que apresentaram hematomas foram manejados com heparina sódica 50U com nicotinato de benzila 2,067mg. Podemos observar que Braz et al (2017) deixou vago esta informação pois em pessoas mais sensíveis devemos entrar com medicamentos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A criolipólise se consolidou como uma alternativa não invasiva eficaz para o tratamento da gordura localizada, oferecendo resultados satisfatórios com um perfil de segurança elevado. A revisão sistemática mostrou que a técnica é capaz de reduzir significativamente o volume de gordura em áreas específicas do corpo, como abdômen, flancos e coxas, com um risco mínimo de complicações. Embora os resultados variem de acordo com o perfil do paciente e o número de sessões realizadas, a maioria dos estudos destaca uma alta taxa de satisfação entre os participantes. No entanto, limitações como o número reduzido de estudos de longo prazo e a variabilidade nos protocolos de tratamento indicam a necessidade de mais pesquisas para padronizar a técnica e avaliar os efeitos em populações mais amplas. Assim, a criolipólise se apresenta como uma opção promissora no combate à gordura localizada, mas requer mais investigações para otimização dos resultados e compreensão total de seus efeitos em longo prazo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Olsen et al. **Estudo epidemiológico de 740 áreas tratadas com criolipolise para gordura localizada.** 2015 <http://www.surgicalcosmetic.org.br/details/448/pt-BR#:~:text=2%20%3D%20melhora%20evidente.-,RESULTADOS,a%20de%20flancos%20e%20abd%C3%B4men>. Acesso em 07 de Agosto de 2024.

NASCIMENTO, Daiane Pereira et al. **Avaliação da criolipolise como terapêutica para a redução da adiposidade abdominal.** (2019) <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/2710#:~:text=Resultados:%20Verificou%2Dse%20que%2C,ao%20tratamento%20entre%20as%20pacientes>. Acesso em 07 de Agosto de 2024.

SILVA, Guilherme Aron Teixeira et al. **Eficácia para redução de gordura subcutânea: uma revisão sistemática e metanálise** (2021) <https://www.redalyc.org/journal/2655/265568337002/html/> Acesso em 10 de agosto de 2024.

BRAZ, Ana Eliza Martins et al. **Efeito da criolipolise na região abdominal.** (2017) <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905832/efeito-da-criolipolise-na-regiao-abdominal.pdf> Acesso em 19 de Agosto de 2024

PINHEIRO, Marcelle. **Gordura localizada: o que é, causas e o que fazer para eliminar** (2024) <https://www.tuasaude.com/gordura-localizada/> Acesso em 21 de setembro de 2024