

Menopausa

Paciente com menopausa precoce, sintomas de calor, secura vaginal e pele mais fina. Como a alimentação pode auxiliar nestes sintomas? Quais alimentos devemos incluir e quais remover na alimentação? E quais suplementos e fitoterápicos poderiam auxiliar?

Resposta

Na menopausa, observamos alterações no metabolismo hormonal, principalmente dos hormônios sexuais.

Primeiramente, as taxas de estrogênio são reduzidas, fato que indica maior risco para doenças ósseas e cardiovasculares, já que o estrogênio é considerado como protetor destes tecidos. Além disso, o estrogênio é importante para o adequado metabolismo do triptofano e seus metabólitos – como a serotonina e melatonina – critério que predispõe a menores taxas destes neurotransmissores e sintomas depressivos, comuns na menopausa^{1,2}.

Em contrapartida, as taxas de estrona são elevadas. A estrona é um hormônio estrogênio, que é associado a efeitos deletérios, como ganho de peso, gordura abdominal, risco de câncer e alterações dérmicas – itens que são comuns na menopausa^{1,2}.

Em associação a estes parâmetros hormonais, nota-se a redução nos níveis de testosterona, o que explica a dificuldade em ganhar massa magra e o emagrecimento, bem como a redução na libido e falta de disposição^{1,2}.

O tratamento nutricional para a menopausa consiste em reduzir a sintomatologia e prevenir futuras doenças crônicas – como doenças cardiovasculares e câncer. Abaixo, algumas condutas que podem auxiliá-la em sua prática clínica:

- Alimentos antioxidantes: é importante incluir fitoquímicos antioxidantes, advindos de alimentos, para a proteção celular e das organelas que atuam no metabolismo- como a mitocôndrias. Inclua fontes de antocianinas (frutas vermelhas), resveratrol (frutas



vermelhas e derivados da uva), sulforafanos (crucíferas), catequinas (chá verde) e quercetina (alho, maçã e casca da cebola). Estes compostos também atuam como anti-inflamatórios, reduzindo o risco de doenças crônicas³.

- Fitoestrógenos: na literatura, há controvérsias sobre o uso de alimentos que possuem fitoestrógeno, uma vez que são semelhantes ao estrógeno e podem favorecer a via de produção de estrona. Entretanto, nas mulheres, o uso de alimentos parece ser seguro nesta fase de menopausa. Para isso, a inclusão de soja, broto de alfafa e linhaça pode ser benéfica no tratamento dos sintomas. Vale ressaltar que é importante ter cautela, caso a paciente tenha predisposição a câncer de mama, útero ou ovários⁴.

- Vitaminas do complexo: essas vitaminas são importantes para o adequado metabolismo interno. Além disso, são cofatores para diversas reações que estão defasadas na menopausa- como a produção de serotonina⁵.

- Triptofano: este aminoácido pode ser utilizado para aumentar a produção de serotonina e melatonina. Em alimentos, é encontrado em grande quantidade no grão de bico, quinoa e amaranto⁵.

- Fitoterápicos: o uso da decocção de *Panax ginseng* pode ser interessante, uma vez que atua na melhora do estresse⁶.

Referências Bibliográficas

1-HALL, J.E. et al. Tratado de fisiologia médica. Rio de Janeiro: **Elsevier**, 12 ed, 2011.

2-MARJORIBANKS, J.; FARQUHAR, C.; ROBERTS, H. et al. Long-term hormone therapy for perimenopausal and postmenopausal women. **Cochrane Database Syst Rev**; 2017.

3-GURALP, O. Effects of vitamin E on bone remodeling in perimenopausal women: mini review. **Maturitas**; 79(4):476-80,2014.

4-DITTFELD, A.; KOSZOWSKA, A.; BRONCZYK, A.P. et al. Phytoestrogens – whether can they be an alternative to hormone replacement therapy for women during menopause period? **Wiad Lek**; 68(2):163-7,2015.



5-PARAZZINI, F. Resveratrol, tryptophan, glycine and vitamin E: a nutraceutical approach to sleep disturbance and irritability in peri-and post menopause. **Minerva Ginecol**; 67(1):1-5,2015.

6- BOUIC, P.J.; LAMPRECHT, J.H. Plant sterols and sterolins: a review of their immune-modulation properties. **Altern Med Rev**; 4(3):170-7,1999.

