

A DIETA COMO FORMA DE PREVENÇÃO À SAÚDE NO CLIMATÉRIO



MARINA HÜBNER FREITAS DOS SANTOS SILVA MACHADO

ARYANE FERRAZ CARDOSO PACHECO

BRENDHA FERRARK BREMENKAMP

Universidade Iguazu - UNIG

INTRODUÇÃO: O climatério faz parte do envelhecimento feminino e é marcado pelo declínio na produção dos hormônios ovarianos, estrogênio e progesterona, ocorrendo entre 40 e 65 anos de idade. O decaimento desses hormônios promove modificações que contribuem para a redução das massas muscular e óssea e alteração do perfil lipídico, acentuando-se os riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e resistência à insulina. Entretanto, o manejo nutricional pode contribuir para a minimização e prevenção de agravos crônicos nesse período. **OBJETIVO:** Relatar as alterações prevalentes no climatério e analisar como o manejo nutricional pode interferir nesse cenário, contribuindo para a saúde da mulher. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Revisão sistemática da literatura, usando os principais bancos de dados on-line. **RESULTADOS:** A alimentação adequada permite que agravos relacionados ao período do climatério sejam reduzidos/evitados. Alimentos que possuem propriedades próximas aos hormônios femininos, como a soja e a linhaça, cereais ricos em isoflavonas, previnem a perda óssea e inibem o desenvolvimento da aterosclerose. Salmão e atum, ricas fontes de ômega 3 e 6, atuam na redução do colesterol total, diminuindo o risco de eventos cardiovasculares. O vinho é um importante antioxidante e a batata yacon age na redução do índice glicêmico, melhorando a saúde óssea. Leite, ovos e folhas verde-escuras são fontes de cálcio e vitamina D, atuando na integridade óssea. O consumo de alimentos calóricos, ricos em açúcares simples, gorduras saturadas/trans e sódio contribuem para o aparecimento de doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns cânceres. **CONCLUSÃO:** Considerando que a saúde da mulher no climatério encontra-se vulnerável, devido a redução dos hormônios sexuais, mudanças nos hábitos alimentares e acompanhamento do estado nutricional estão indicados a fim de minimizar os sintomas característicos e o aparecimento de doenças crônicas, que são mais facilmente desencadeadas nessa fase.