

Nutrição na Menopausa



Dra. Mariana Ferri d'Ávila
Nutricionista - CRN 23.786

• Nutrição Clínica

Nessa fase de vida, as mulheres passam por mudanças fisiológicas que podem ser prevenidas e amenizadas com um melhor controle dietético. Abaixo, seguem algumas dessas alterações e as possíveis soluções nutricionais:

Aumento da gordura abdominal

A quantidade de gordura corporal abdominal tende a aumentar nessa fase de vida. Essa gordura, além de esteticamente incômoda, é danosa para a saúde, pois se localiza numa região muito próxima das vísceras. Para ajudar no controle e prevenção da gordura visceral, a mulher pode incluir alimentos ricos em ácidos graxos insaturados (gordura boa), como o ômega 3, existente sobretudo nas gorduras dos peixes de água fria, e ômega 6, presente no azeite de oliva, óleo de canola, de cártamo, entre outros.

Perda de cálcio

Na idade da menopausa deve-se ainda precaver-se contra a osteoporose e osteopenia. Nesses casos, o indicado é ingerir boas fontes de cálcio, como leite e derivados, sardinhas, mariscos, ostras, repolho crespo, folhas de nabo, folhas de mostarda e brócolis; além de praticar exercícios físicos, para deixar os ossos mais resistentes.

Evitar cafeína em excesso, pois esta prejudica a absorção do mineral e estimula a saída de cálcio dos ossos. O álcool e a nicotina também dificultam a renovação das células ósseas.

Aumento de retenção hídrica

Muitas mulheres na menopausa, especialmente aquelas que iniciam reposição hormonal, tendem a apresentar retenção hídrica. Para minimizar o problema é importante restringir o consumo de sódio: reduzir sal de cozinha e alimentos ricos em sódio como embutidos, defumados, enlatados, conservas, temperos, sopas e pratos prontos com glutamato monossódico. Além disso, a ingestão correta de água melhora a retenção, além de inúmeros outros benefícios.

Maior desejo por doces e carboidratos em geral

Nessa fase, é comum o aumento do desejo por esse tipo de alimento, que pode estar relacionado à alteração hormonal ou carências dietéticas e/ou

absortivas. Algumas mulheres que complementam sua dieta com magnésio, cromo e vitaminas do complexo B conseguem diminuir o desejo por esses alimentos.

Alterações nos aspectos da pele, cabelo e das unhas

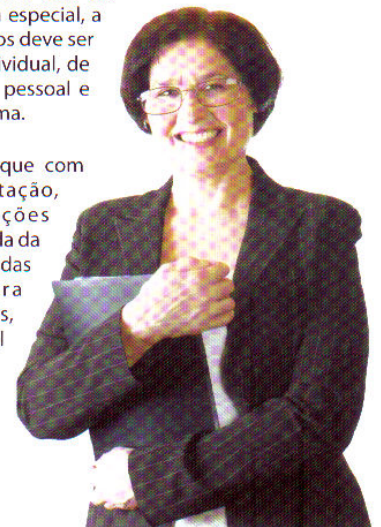
O aumento da oxidação ocorre nessa fase da vida da mulher, caracterizando envelhecimento acelerado, além de provocar alteração na qualidade de pele, cabelo e unhas. Para minimizar isso, o uso de antioxidantes pode ajudar. Essas substâncias são capazes de defender o organismo dos radicais livres, como os ricos em Vitamina C (frutas cítricas, tomate, pimentão), betacaroteno (folhas verde-escuras, vegetais alaranjados/vermelhos como cenoura, mamão, abóbora, beterraba, tomate, melancia), Vitamina E (óleos vegetais, frutas oleaginosas), zinco (carne, ostras, leite, cereais integrais), selênio (peixes, frutos do mar, cereais integrais) e manganês (frutas oleaginosas, como nozes, castanhas, pistache e amêndoas).

Aumento da irritabilidade, alteração no sono e sensações de calores

A ingestão de isoflavona demonstrou um estímulo do estrogênio (hormônio feminino) em mulheres no climatério, diminuindo assim os sintomas comuns como calores e alteração de humor.

Boas fontes de isoflavona são soja em grãos, proteína de soja texturizada, tofu e leite de soja. Mas nesse caso em especial, a ingestão desses alimentos deve ser feita sob orientação individual, de acordo com o histórico pessoal e familiar de câncer de mama.

Em geral, observamos que com cuidados na alimentação, algumas das alterações comuns nessa fase da vida da mulher podem ser evitadas e minimizadas. Para orientações individuais, procure um profissional especializado.



observamos que com cuidados na alimentação, algumas das alterações comuns nessa fase da vida da mulher podem ser evitadas e minimizadas.