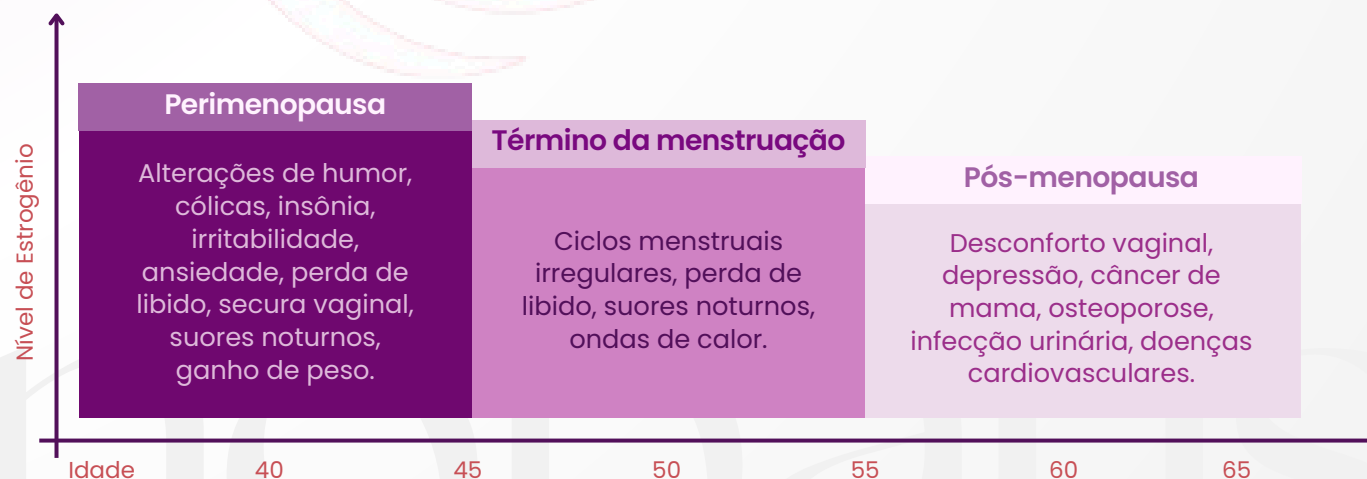


menopausa

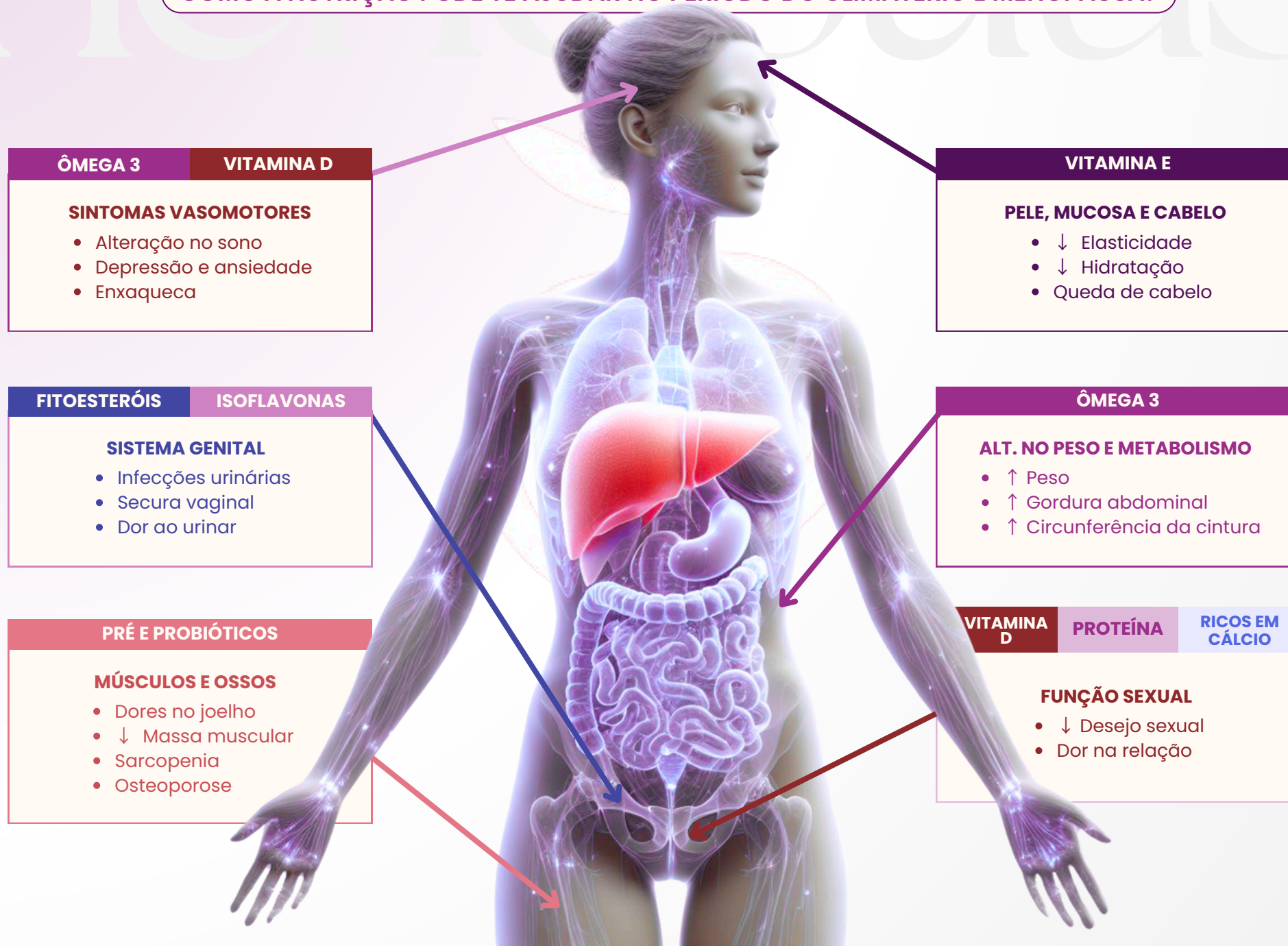
A menopausa é um processo marcado por alterações fisiológicas que impactam a qualidade de vida da mulher e sinalizam o fim da fase reprodutiva, ocorrendo uma cessação permanente da menstruação espontânea por 12 meses. Normalmente, se inicia em mulheres com uma idade média entre **49 e 52 anos**.

Para além dos fogachos, alterações de sono, e queda de libido, esse período da vida da mulher pode repercutir de forma **sistêmica** trazendo riscos e/ou sintomas a nível emocional, metabólico e sistêmico.

NÍVEIS DE ESTROGÊNIO EM RELAÇÃO À IDADE E AOS SINTOMAS DA MENOPAUSA



COMO A NUTRIÇÃO PODE TE AJUDAR NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA?



LEGENDA:

Ômega 3:

reduz inflamação, melhora perfil lipídico e reduz risco cardiovascular, melhora saúde cognitiva e atenua sintomas depressivos.

Salmão, sardinha, semente de linhaça, óleo de linhaça.

Vitamina D:

atua no metabolismo do cálcio, reduzindo o risco de fraturas, atua no sistema imunológico, desempenha papel na regulação do humor e sintomas depressivos.

Salmão, sardinha, óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo, leite e produtos lácteos, fígado bovino...

Vitamina E:

pode ajudar a reduzir a frequência e a gravidade dos sintomas vasomotores, como fogachos e suores noturnos, diminui o impacto da flutuação hormonal na saúde da pele. A vitamina E possui propriedades hidratantes e antioxidantes que podem ajudar a proteger a pele dos danos causados pelos radicais livres.

Abacate, semente de girassol, amêndoas, azeite de oliva, avelã, nozes.

Fitoesteróis:

podem agir como moduladores hormonais, ajudando a equilibrar os níveis hormonais no corpo e aliviar alguns dos sintomas associados à menopausa, como ondas de calor e suores noturnos.

Óleos vegetais, nozes, sementes, abacate, frutas cítricas, legumes e vegetais de folhas verdes.

Isoflavonas de soja:

compostos derivados de plantas com estrutura e funções semelhantes aos estrogênios, que se ligam aos receptores de estrogênio, podendo diminuir os fogachos na transição para a menopausa.

Tofu, tempeh, edamame, leite de soja...

Pré e probióticos:

são promissores em restabelecer o equilíbrio da saúde intestinal e vaginal na menopausa.

Farinha de banana verde, psyllium, aveia, sementes, nozes, iogurte natural, kefir, kombucha.

Proteína:

auxiliam na manutenção de massa muscular e melhora da composição corporal.

Peixes, aves, ovos, laticínios com baixo teor de gordura.

Alimentos ricos em **cálcio, magnésio, vitamina D, vitamina K** para prevenção de osteopenia, e/ou osteoporose.

Iogurte natural desnatado, leite desnatado, queijos brancos, semente de gergelim, semente de chia, espinafre, couve, brócolis.

Os nutrientes acima podem ser incluídos na alimentação de forma equilibrada. Alguns desses nutrientes podem ser usados via suplementação, seja por carências prévias identificadas em exames de sangue (ex: carência de vitamina D), seja por quadros específicos e sintomas existentes em cada caso. Neste caso, o meu auxílio como sua nutri é essencial.

