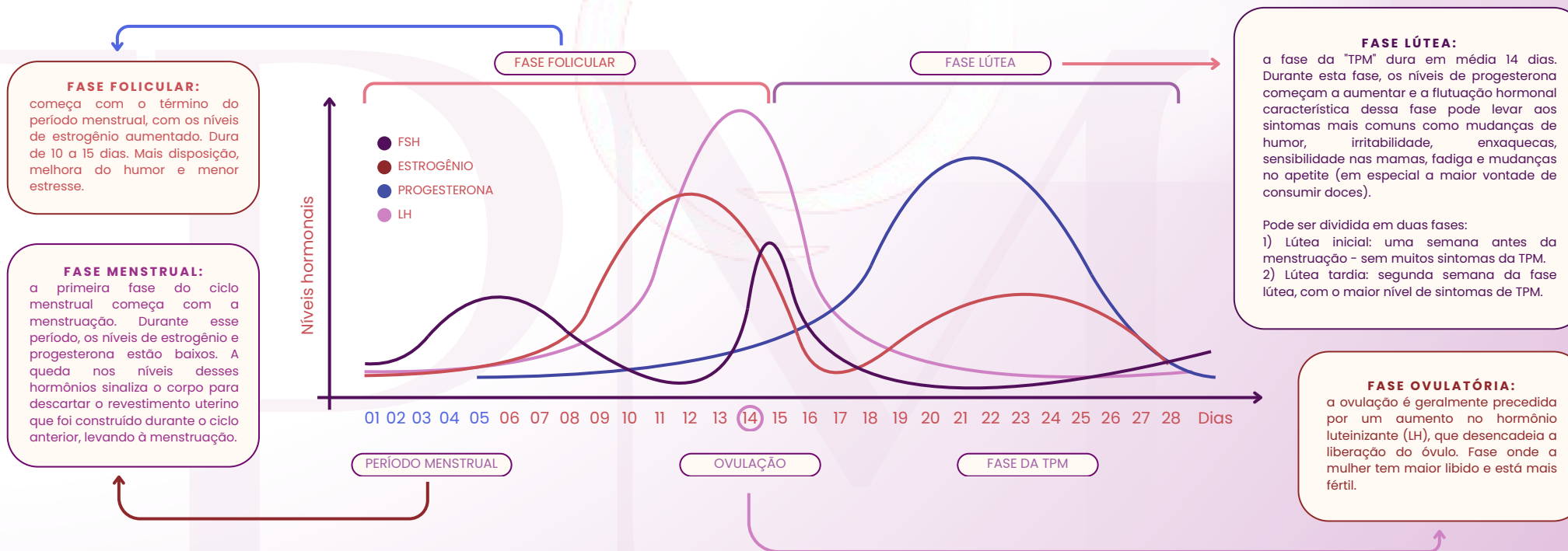


alimentação & TPM

A síndrome pré-menstrual (SPM) ou tensão pré-menstrual (TPM) é caracterizada por um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais, que se iniciam na semana anterior à menstruação e que aliviam com o início do fluxo menstrual.

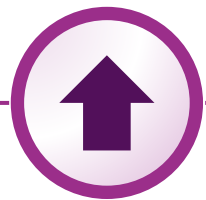
Para entender melhor como lidar e/ou amenizar os sintomas da TPM, precisamos conhecer nosso ciclo menstrual:



POR QUE EU TENHO MAIS VONTADE DE COMER DOCE NESSE PERÍODO?

Fase lútea (fase da TPM)

Oscilação hormonal,
queda do estrogênio,
redução dos níveis de
serotonina.



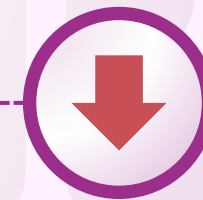
Consumo de
alimentos ricos em
carboidratos e/ou
açúcares



Aumento da
glicose e
insulina



Diminui
competição de
triptofano com os
aminoácidos



Aumento da
serotonina

A alteração dos níveis dos estrógenos e progesterona no ciclo menstrual, influencia na função da serotonina, principalmente em mulheres mais sensíveis. O consumo de carboidratos e/ou açúcares contribui com o aumento da serotonina, levando a sensação de bem estar.

Como a alimentação pode influenciar na TPM?

Até 90% das mulheres experimentam alguma forma de TPM ao longo dos seus anos reprodutivos. Essa etiologia não é clara ainda, mas um dos fatores que pode estar relacionado é a **baixa concentração de vitaminas do complexo B, vitamina D, cálcio e magnésio**, visto que são vitaminas essenciais para a síntese de neurotransmissores importantes para o equilíbrio hormonal.

Alguns dados já mostram que a incidência de TPM é mais baixa entre mulheres que se alimentam com dietas ricas em vitaminas e minerais.



NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA REDUZIR OS SINTOMAS DA TPM



Magnésio

- Atua como um relaxante muscular natural, ajudando a reduzir a tensão e a cólica.
- Auxilia a reduzir os sintomas de enxaqueca pré-menstrual.
- Desempenha um papel crucial na regulação dos neurotransmissores responsáveis pelo humor, como a serotonina.

Para garantir bons níveis de magnésio, inclua em sua alimentação: arroz integral, amêndoas, castanhas de caju, sementes de abóbora, sementes de girassol, espinafre, couve, brócolis, grão de bico, lentilha, feijão, cacau em pó e amendoim.



Vitamina B6

- É necessária para a síntese de neurotransmissores, incluindo a serotonina, dopamina e noradrenalina. Estes neurotransmissores desempenham um papel fundamental na regulação do humor e da sensação de bem-estar.

Para garantir bons níveis de vitamina B6, inclua em sua alimentação: banana, abacate, batata, castanha de caju, castanha do pará, fígado bovino, atum e salmão.



NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA REDUZIR OS SINTOMAS DA TPM



Cálcio

- Durante a TPM, muitas mulheres experimentam mudanças de humor, irritabilidade e ansiedade. Estudos mostraram que níveis mais baixos de cálcio podem estar associados a sintomas mais graves de depressão e ansiedade.

Para garantir bons níveis de cálcio, inclua em sua alimentação: leite e derivados, semente de gergelim, semente de chia, sardinha, amêndoas, brócolis, couve. A suplementação na fase lútea também pode ser recomendada, desde que haja prescrição e acompanhamento do seu nutricionista.



Vitamina D

- A deficiência de vitamina D tem sido associada a uma maior incidência de depressão e distúrbios de humor. Durante a TPM, muitas mulheres experimentam alterações de humor, ansiedade e irritabilidade, e níveis adequados de vitamina D podem desempenhar um papel importante na regulação desses sintomas.

Para garantir bons níveis de vitamina D, a forma mais eficiente é por meio da exposição solar. Alguns alimentos oferecem pequena quantidade de vitamina D, tais como: como atum em óleo, óleo de fígado de bacalhau e gema de ovo. No entanto, em casos de deficiência, se faz necessário adequar os níveis de vitamina D por meio de suplementação com orientação de um nutricionista e/ou médico.

