II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

PAPEL DA NUTRIÇÃO NA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 1ª edição, de 21/09/2020 a 28/03/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-29-7

COSTA; Lais Santos [1], CAVALCANTE; Brenda Menezes dos Santos [2]

RESUMO

Considerada a “Doença da Mulher Moderna” a endometriose vem acometendo cada vez mais mulheres no Brasil, por isso, tornou-se uma questão de saúde pública. Os hábitos alimentares e seus nutrientes podem contribuir de forma negativa, incluindo para o desenvolvimento da doença, como também de forma positiva, no auxílio a prevenção e abrandamento dos sintomas. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é descrever os principais papéis desempenhados pela nutrição em mulheres portadoras de endometriose e trata-se de uma revisão de literatura de caráter quali-quantitativo realizada por meio da busca de bibliografia existente na literatura publicada entre os anos 2017 e 2019. Haja vista que a endometriose é uma doença inflamatória, uma alimentação saudável que vise reduzir a inflamação intestinal seria benéfica por sua ação antioxidante. A exemplo de compostos que podem influenciar, inclui-se a observação que a retirada do glúten da dieta apresentou uma melhora dos sintomas dolorosos em mais de 70% das mulheres e um consumo maior de vegetais foi associado a um menor risco da doença. O açaí vem sendo estudado como opção segura no tratamento da endometriose, devido suas propriedades benéficas capazes de diminuir a inflamação sem causar efeitos adversos. Alguns estudos sugerem que a dieta e o estilo de vida exercem influência sobre o nível de inflamação do organismo, por isso, a associação entre uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável desempenhariam papéis importantes em mulheres portadoras de endometriose. São poucos estudos que relacionam nutrição e endometriose, por isso, de maneira geral uma alimentação saudável e variada é vista como estratégia promotora de saúde. Os estudos que relacionam nutrição à endometriose relatam que uma nutrição adequada e saudável pode minimizar os desconfortos causados por esta doença e promover uma melhor qualidade de vida. Mais estudos que relacionem nutrição e endometriose são necessários para orientar os profissionais nutricionistas que acompanham tais pacientes.

PALAVRAS-CHAVE: Endometriose, Nutrição, Saúde da mulher.

[1] HU/UFS, laiscosta15@gmail.com
[2] , brendamenezesnutricionista@hotmail.com