



ANALISAR AS EVIDÊNCIAS DA INGESTÃO DE NUTRIENTES ANTIOXIDANTES E ANTI-INFLAMATÓRIOS E SUA RELAÇÃO COM OS SINTOMAS CLIMATÉRIOS EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA.

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

FERREIRA; Maiara Santiago ¹, SILVA; Gabriela Ferreira ², BARTHICHOTO; Marcela ³

RESUMO

As mulheres brasileira tem uma expectativa de vida em média de 79,6 anos e vive atualmente cerca de 28 anos após a menopausa, estágio o qual se deve ter muita atenção aos sintomas e patologias que possam surgir, como as doenças crônicas não transmissíveis e à ocorrência dos sintomas do climatério (ondas de calor, nervosismo, sudorese noturna, secura vaginal, enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, incontinência urinaria, dispareunia, insônia, alterações de humor e depressão) que interferem negativamente na qualidade de vida. Diante disso, a nutrição apresenta um papel importante na redução dos sintomas do climatério e DCNT, principalmente, pelo consumo nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios. Nessa perspectiva, o intuito do estudo foi investigar evidências sobre a ingestão de nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios e relacionar com os sintomas em mulheres na pós-menopausa. Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura, tendo Pubmed e Elsi Brasil como base de pesquisa. De acordo com a maioria dos estudos encontrados foi observado uma relação direta entre qualidade de vida de mulheres com sintomas do climatério e o consumo de nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios. As mulheres que apresentavam o consumo adequado desses nutrientes apresentavam redução nos sintomas do climatério, por exemplo, variações do humor, diminuição da libido e ondas de calor, além de ser relacionado de forma positiva no combate a doenças neurodegenerativas como o Alzheimer que comumente surge na pós menopausa. Diante disso, nota-se a importância de inserir a nutrição e a alimentação como ferramentas de prevenção e intervenção na redução dos sintomas do climatério.

PALAVRAS-CHAVE: pós-menopausa, nutrientes antioxidantes, climatério

¹ Universidade Cruzeiro do Sul, maiarasantiago@hotmail.com

² Universidade Cruzeiro do Sul, gabrielaa.mf1@gmail.com

³ Universidade Cruzeiro do Sul, marcela.barthichoto@cruzeirosul.edu.br