**Larissa Marques da Silva**

**II CONGRESSO NACIONAL DE SAÚDE DA MULHER**

**MANEJO DIETÉTICO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Graduada em Nutrição pelo Centro Universidade Maurício de Nassau Caruaru- UNINASSAU- CARUARU, Caruaru - PE

**Bruno Icaro da Silva Ruivo**

Graduado em Enfermagem pelo Centro Universitário do Pará- CESUPA, Belém-PA

**Lara Beatriz Pierote Santos**

Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário Facid Wyden- UNIFACID, Teresina- PI

**João Batista Correa Vieira**

Graduado em Fisioterapia pelo Centro Educacional Anhanguera- Anhanguera, São Luís- MA

**INTRODUÇÃO:** A endometriose é uma doença inflamatória estrógeno dependente, caracterizada pela presença de tecido endometrial fora da cavidade uterina (Troncon; Anell; Poli-Neto; Silva, 2023). Ela manifesta-se durante a vida reprodutiva com pico de diagnóstico entre 25 a 35 anos, atingindo cerca de 10% das mulheres. O tratamento usual da endometriose é terapias hormonais e cirurgias, entretanto, a taxa de recorrência é de 25 a 50% de 2 a 5 anos após o procedimento (Nirgianakis *et al.,* 2021).A alimentação pode influenciar os níveis de estrogênio, modulando resposta inflamatória, estresse oxidativo, contração e o período menstrual (Árabe *et al*., 2022). Dessa forma, o entendimento da alimentação para a endometriose é necessário para o tratamento. **OBJETIVO:** Compreender qual a dietoterapia efetiva para o manejo da endometriose. **METODOLOGIA:** O presente estudo utilizou o banco de dados PUBMED, utilizando as seguintes palavras-chaves: Endometriose, tratamento, tratamento não farmacológico, alimentação, com o uso do conectivo ”e” entre os termos, no idioma português e inglês. o critério de legibilidade foi revisões sistemática, meta-analises e estudos randomizados, disponibilizados de forma integral gratuitamente publicados entre 2019 a 2024. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Em revisão sistemática e meta-análise foi identificado que o consumo de azeite de oliva extra virgem inibe o processo inflamatório da endometriose devido a presença da substância oleocanthal. O magnésio promoveu relaxamento do útero, diminuindo a intensidade da dismenorreia. A ingestão de leguminosas reduziu os marcadores de inflamação. Na investigação dietética de alimentação com baixo teor de fermentação, Low Foodmap, 72% das mulheres com endometriose apresentaram redução de 50% dos sintomas. Foi realizado a mesma investigação com padrão alimentar com baixo teor de níquel e o resultado obtido foi que em cerca de 90% das pacientes os sintomas de dores e intestinais reduziram significativamente. o padrão alimentar mediterrâneo demonstrou melhora nos sintomas gerais da endometriose. A suplementação de ômega 3, peixes, vitaminas e minerais com atividade antioxidante demonstraram redução significativa dos mediadores oxidativos (Nirgianakis *et al.,* 2021). Em ensaio clínico randomizado, triplo-cego e controlado por placebo foi observado a eficiência do Ácido ascórbico e tocoferol na neutralização dos radicais livres na endometriose, corroborando com os achados de Nirgianakis *et al*. (2021) (Amini *et a*l., 2021). De acordo com Árabe *et al.* (2022), houve redução de citocinas inflamatórias e fator de necrose tumoral alfa (TNF-alfa) com o alto consumo de frutas e vegetais e aumento de agentes antioxidantes. A ingestão de leite e derivados apresentou ação protetora, com declínio de marcadores inflamatórios, devido as altas concentrações de cálcio e caseína, a segunda apresentação característica anti-inflamatória, modulação do sistema imunológico e proteção cancerígena. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Dado os achados, uma dieta composta de alimentos anti-inflamatórios, antioxidante, suplementação de vitamina C, E, cálcio, Ômega 3, magnésio, baixo teor fermentativo e de níquel, modula de forma positiva os sintomas da endometriose.

**PALAVRAS-CHAVE:** Inflamação Crônica; Endométrio; Estrogênio; Nutrição.

**REFERÊNCIAS:**

AMINI, L. *et al*. The Effect of Combined Vitamina C and Vitamina E Supplementation on Oxidative Stress Markers in Women With Endometriosis: A Randomized, Triple-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. **Obstetics & Gynecology Science,** v. 62, n. 2, p. 186-198, 2024.

ÁRABE, A. *et al.* Food groups and nutrients consumption and risk of endometriosis a systematic review and meta-analysis of observational studies. **Nutr. J**., v. 21, n. 58, 2022.

NIRGIANAKIS, K. *et al.,* Effectiveness of Dietary Interventions in the Treatment of Endometriosis: a Systematic Review. **Reprod. Sci**., v. 29, p. 26–42, 2022.

TROCON, J.K.; ANELLI, G.B. POLI-NETO, O.B, SILVA, J.C.R. Importance of an Interdisciplinary Approach in the Treatment of Women With Endometriosis and Chronic Pelvic Pain. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet**., v. 45, n. 11, p. 635-637, 2023.